

Tuusulanjärven Klubitalo

1/2026



TUUSULANJÄRVEN
KLUBITALO
ESKOT ry

Raportit, tiedot ja tarinat ajalta 1.1.2026 – 31.3.2026

Tuusulanjärven Klubitalo 1/2026

Tämä on Tuusulanjärven Klubitalon jäsenten ja henkilökunnan yhdessä toimittama, neljä kertaa vuodessa ilmestyvä puolueeton ja ei-kaupallinen julkaisu.

Kannen kuva: Mika S.

Tuusulanjärven Klubitalo
Seutulantie 1 A
04410 Järvenpää

Aukioloajat:
Maanantaista torstaihin
kello 8:00 – 15:30
Perjantaisin
kello 8:00 – 14:30

puhelin:
050 5020 514

sähköposti:
tuusulanjarvi@eskot.org

Henkilökunta

Talon johtaja
Pirjo Redsvén
045-1207007

Opintovalmentaja
Anna Holopainen
050-3635456

Työvalmentajat
Heikki Manninen
045-3564564

Arto Kumpulainen
045-6612698

sähköpostit
etunimi.sukunimi@eskot.org



Sisällysluettelo

Tuusulanjärven Klubitalon alkuvuosi 2026	3
Hätäensiapukurssi	6
Oppimisen tuen päivä	7
Opiskelijat	12
Klubitalon ravintolayksikkö	13
Kaikukortti	14
Neulontatyöpaja	14
Muusalla on asiaa	15

ESKOT ry:n arvot, missio ja visio

- Toimimme ihmisarvoa ja -oikeuksia kunnioittain. Toimintaamme ohjaa jokaisen yhdenvertainen oikeus toimia muuttuvassa yhteiskunnassa. Toimintamme perustuu yhdessä tekemiseen, kohtaamiseen ja luottamukseen.
- Yhdistyksen tarkoitus on edistää mielenterveyskuntoutujien tai muutoin psykososiaalista tukea tarvitsevien asemaa, oikeuksia, osallisuutta ja toimintamahdollisuuksia sekä työllistymisen yleisiä edellytyksiä yhteiskunnassa. Yhdistys toteuttaa kansainvälisen klubitalojärjestön Clubhouse Internationalin (CI) hyväksymien laatusuosituksen mukaista Fountain House-klubitalotoimintaa
- Olemme arvostettu yhteiskunnallinen vaikuttaja, joka tunnetaan yhteisöllisyyden rakentajana ja ennakkoluulottomana oman näköisen arjen, opintomahdollisuuksien sekä työelämäosallisuuden kehittäjänä.



Nettisivut: <https://tuusulanjarvenklubitalo.eskot.org>

Tuusulanjärven Klubitalon alkuvuosi 2026

1.1. – 31.3.2026

”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Tätä julkaisua lähdetään tekemään nyt kolmatta vuotta tässä formaatissa, jossa on yhdistettynä Klubitalon vapaamuotoisempi lehti vuonna 2019 käyttöön otettuun neljännesvuosi- eli kvartaaliraportti. Aluksi mainittua vanhaa sanontaa emme ole kuluttaneet näillä sivuilla, vaikka se siellä sun täällä muualla usein vastaan tulee. Tällä kertaa se sopii kuitenkin erityisen hyvin ensimmäiseen aiheeseen, heti alkuvuodesta yhteisössämme pidettyyn suunnittelupäivään.

Mitä pitää sisällään **hyvin suunnitteleminen**, että se toimii niin kuin sanonta väittää? Yhteisössä, yhteisönä toteutettava toiminta suunnitellaan yhdessä yhteisön kesken. Vapaaehtoisessa yhteisössä suunnitteluun osallistuminen on vapaaehtoista, näin siihen osallistujat ovat motivoituneimpia toiminnan kehittäjiä ja osallisia sekä oikeasti kiinnostuneilla on työrauha.

Suunnittelun selkärankana oli samat tavoitteet, jotka on kirjattu toimintasuunnitelmaan ja rahoitushakemuksiin.

Mahdollista on toki iän mukanaan tuoma muistin heikkeneminen, mutta näiden viidentoista vuoden aikana, kun olen ollut tässä työvalmentajan tehtävässä, on pidetty yhteisiä suunnittelupäiviä, jotka eivät ole tuottaneet samalla tavalla konkreettisia, arjen toimintaan vietävissä olevia, seurattavia ja raportoitavia ratkaisuja. Pieni epäily siitähän, jaksavatko jäsenemme kiinnostua tämänlaisesta työskentelystä hälväni päivän kuluessa. Omalle kohdalle ajateltuna, haluaisin myös mieluummin osallistua todelliseen, konkreettiseen toiminnan suunnitteluun kuin johonkin teoreettiseen, millä ei oikeasti ole käytännön merkitystä.

Tuumasta toimeen. Alkuvuoden pakkasjakso ei hyydyttänyt klubitalon toimintaa, kävijätilastot ovat olleet kasvamaan päin maaliskuun loppua kohti. Monien muiden tapahtumien lisäksi työharjoittelussa olevat opiskelijat ovat tuoneet omilla erityisosaamisillaan piristystä arkirutiineihimme, kuten jäljempänä on luettavissa.

teksti: Heikki, kuvio: Anna H.

Suunnittelupäivän satoa

Jäsenten mielenterveys ja toimintakyky vahvistuvat

Omapolku -keskustelut tukevat tavoitteita, uusien tehtävien kokeileminen talon arjessa, motivoidaan ja rohkaistaan toisiamme uuden oppimiseen, säännöllinen osallistuminen talon toimintaan tukee hyvinvointia ja päivärytmiä, retket ja vapaa-ajan toiminta laajentaa sosiaalista elinpiiriä kun uskaltaa lähteä kotoa ja lisää myös hyvinvointia

Jäsenten osallisuus vahvistuu

Klubikokouskäytännöt toimivat, saa oman äänen kuuluviin, käydään päätökset läpi työjaossa säännöllisesti, yhteistyötahojen esim. jäsenten vapaaehtoistyömahdollisuuksien kartoitusta varten ja kuntien palvelujen esittelyä yhteiskuntaosallisuuden vahvistamiseksi, digiosaamisen lisääminen talolla - kursseja ja digikaverien hyödyntäminen

Jäsenten työ- ja opintopolut edistyvät

Elinikäisen oppimisen tukeminen talolla esim. työtehtävät, ryhmät ja kurssit, oppimismyönteinen ilmapiiri, työnhaun ja opintojen tukeminen jäsenlähtöisesti, kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen, tutustumiskäynnit ja luennoitsijat talolla, haasteena etenemiseen voi olla psyykkisen voinnin vaihtelut ja jos ei pääse talolle asti

Jäsenten elintavat muuttuvat terveellisemmiksi

Yhteistyö eri tahojen kanssa, esim. elintapaohjaus, ruokavalio, uni, liikunta, klubitalon terveellinen arkilounas, jotta saa edes yhden lämpimän ruoan päivässä, keittiössä oppii ruoanlaittoa, haasteena elintapamuutoksille yksin eläminen, elintarvikkeiden hinta, motivaation ylläpitäminen ja välineiden puute.

Kurssi- ja ryhmätavoitteet: ruokakurssi, ravinto-ohjaus, sesonkitietous, terveelliset elämäntavat, riippuvuudet, arjen- ja ajanhallinta, uni, liikuntaryhmä, lajikokeilut, netti ja digitaidot, älypuhelimien käyttö, tekoäly ja kuvankäsittely, lehden teko, taitoryhmä (jäsenten osaaminen näkyväksi), kieliryhmät, luovat ryhmät esim. runo, taide, askartelut, kulttuuri, luontovalokuvaus, siivous ja EA, työnhakuryhmä, oppilaitosesittelyt ja klubikamukoulutus, paikallisten toimijoiden esittelyt

Get Stuff Done -ryhmä kokoontui 11 kertaa eli noin kerran viikossa ja osallistumisia oli yhteensä 17. Ryhmässä on ollut yleensä kaksi jäsentä etänä, välillä myös talolla on osallistunut kolmas jäsen paikan päällä ryhmään. Ryhmä tukee opiskelijoiden omatoimista työskentelyn aloittamista ja siksi se on kokoontunut lähes aina kello 10, jotta he saavat työskentelyn käyntiin ja voivat jatkaa ryhmän jälkeen itsenäisesti loppupäivän.

Yksilöllisiä opintovalmennuksia oli vuoden alusta laskettuna 43 kertaa kymmenelle eri jäsenelle, kaksi tuusulalaista, yksi hyvinkäläinen ja seitsemän järvenpääläistä, joista yksi oli vasta jäsentutustuja eli ei vielä liittynyt Klubitalomme jäseneksi. Opintovalmennukset ovat keskittyneet opiskelualan valintaan ja alanvaihtoon, opiskeluvaihtojen kehittämiseen, jaksamiseen, työharjoittelujaksojen ja opintojen aikaisen työn yhteensovittamiseen, talouteen ja toimeentuloon, MTKL:n kursseihin perehtymiseen ja ilmoittautumiseen ja tekstinkäsittelyyn.

Yhden opiskelijan ja toisen klubitalon opintovalmentajan kanssa pidettiin opintovalmennuksen siirtopalaveri teamsissa, koska opiskelija muutti toiselle paikkakunnalle ja siirtyi toisen Klubitalon jäsenyyteen.

Opiskelemassa on ollut vuoden alussa kahdeksan jäsentä, joista yksi hyvinkäläinen, kaksi tuusulalaista ja viisi järvenpääläistä. Opiskelijoiden määrään huomioidaan ja tilastoidaan vain tutkintoon tähtäävät opinnot. Lisäksi yksi tuusulalainen on opiskellut ja valmistunut kokemusasiantuntijaksi.



Vuoden alussa meillä oli kahdet valmistujaisjuhlat, koska yksi jäsen valmistui edellisen vuoden lopulla ja juhlat pidettiin vasta tammikuussa.

Kokemusasiantuntijaksi valmistuneen jäsenen valmistujaisjuhla vietimme maaliskuussa. Valmistujaisjuhlissa opiskellutta jäsentä muistetaan ja jäsen kertoo kokemuksiaan opinnoista, näin yhteisö saa myös uutta ajankohtaista tietoa opinnoista ja osa jäsenistä saattaa rohkaistua hakemaan itsekin opintojen pariin myöhemmin.

Osallistuimme Nuorisopalveluiden järjestämään Nupaverkostoon keskiviikkona 11.3.2026. Verkostotapaamisessa esiteltiin nuorille aikuisille tarkoitettua avointa toimintaa, olimme sosionomiopiskelijan kanssa tapaamisessa kertomassa Klubitalon toiminnasta ja työ- sekä opintovalmennuksesta. Tapaaminen oli hyödyllinen ja sen avulla tutustuimme lisää muihin alueen toimijoihin ja saimme tietoa Palvelutorin palvelutarjonnasta.



Jaksolle osui puolivuositainen tuetun työpäi-
kan työntekijän vaihto Keravan Prismassa. Ai-
kaisempi jäsen sai kehuja kuuden kuukauden
rupeamansa päätteeksi ja uusi työntekijä aloitti
intoa täynnä kerran viikossa kahdeksantuntisen
päivän käsittävän hyllytys- ja asiakaspalvelutyön-
sä hypermarketin päivittäistavaraosastolla.

Keudan ura- ja rekrytapahtumaan saatiin mu-
kaan kaikki asiasta kiinnostuneet jäsenet tu-
tustumaan työnantajien edustajiin. Tapahtu-
maa pidettiin hyödyllisenä, siellä pääsi kyselemään
oman yrityksensä asiantuntijoilta ilman painei-
ta matalammalla kynnyksellä kuin suoranaudessa
työnhakutilanteessa.

Työ- ja opintovalmiuksien kurssi oli työval-
mennuksen tärkeimpiä kohokohtia, siitä tar-
kempi kuvaus alla.



Työ- ja opintovalmiuksien kurssi

Toteutimme yhteistyössä työllistymistä ja
opintoihin hakeutumista tukevan napakan
peruskurssin keväällä 2026. Kurssin idea oli
toimia kimmokkeena henkilöille, jotka pohtivat,
voisiko jonkinlaiset opinnot tai työ olla mielekäs
tavoite tulevaisuudessa. Kurssin alussa sovittiin
yhteiset pelisäännöt ja kurssin päätöskerran ohjel-
ma. Kurssille osallistui neljä jäsentä, joilla oli kaikilla
erilaiset tavoitteet. Ensimmäisellä kerralla aiheena
oli omat vahvuudet, joita pääsi pohtimaan vielä
kotitehtävän avulla lisää.

Kurssin aikana perehdyttiin erilaisiin opin-
tovaihtoehtoihin – käytiin läpi suomalainen
koulutusjärjestelmä, hakuaiakataulut, opistot,
avoimen AMK:in ja yliopiston kurssit sekä ilmaiset
MOOC-kurssit, jotka ovat hyvä keino kokeilla opis-
kelua, jos edellisistä opinnoista on kulunut jo aikaa.
Lisäksi käytiin läpi opintovalmiuksia ja opintojen
aikaisia taloudellisia tukia. Kotitehtävänä oli etsiä
itseä kiinnostava ja oman osaamisen kehittämistä
tukeva MOOC-kurssi.

Työnhakuun liittyvällä kerralla puhuttiin oman
osaamisen tunnistamisesta ja omista vah-
vuuksista ja miten tuoda niitä esille työhä-
kutilanteissa. Keskusteltiin myös työllistymisen eri
muodoista.

Hissipuhe sai oman osionsa, jossa aluksi poh-
dittiin sen merkitystä muuallakin elämässä,
kun työnhakuun tai opiskeluun liittyvissä ti-
lanteissa. Perusrakennetta ja kestoja sekä joitakin
esimerkkejä tutkittuamme harjoiteltiin muille ää-
neen lukemista käytännössä, jolla saatiin esiin ke-
hityskohtia omassa hissipuheessa.

Viimeisellä kerralla kokoonnuttiin pullakahvien
äärelle ja kerrattiin, mitä kurssista oli jäänyt
käteen. Jokaisen osallistujan on mahdollis-
ta jatkaa omien tavoitteiden kanssa työskentelyä
joko työ- tai opintovalmentajan tai johtajan kanssa
Oma Polku –keskustelussa.

Hätäensiapukurssi

Teksti: Jari Järvinen

Kuva: Pirjo

Helmikuun alussa tänä vuonna pidettiin klubitalolla hätäensiapukurssi. Siihen oli varattu yksi iltapäivä eli nelisen tuntia. Talo oli suljettu muilta kuin kurssiin osallistujilta, joita oli noin kymmenen henkeä, sekä jäseniä että henkilökuntaamme. Kurssin ohjaajana toimi eläköitynyt alan asiantuntija.

Luento käsitteli ensiavun perusteita, esimerkiksi onnettomuudessa loukkaantuneen henkilön tilan selvittämistä, tärkeimpänä hengittämisen toteaminen aivan aluksi. Ohjaaja mursi myyttejä siitä, kuinka loukkaantunutta saisi käsitellä eli vakavasti loukkaantuneen tilannetta ei voisi liikuttelamalla juuri pahentaa, kun kyse on hengenvaarallisesta tilasta.

Kävimme läpi kriittisiä minuuttimääriä, joita vammautunut selviää hengittämättä. Siihen liittyen harjoittelimme käytännössä elvyttämistä hengityksen ja sydämen toiminnan palauttamiseksi. Tätä varten oli käytössä kolme erilaista nukkea, aikuinen, nuori ja vauva. Osallistujat saivat vuorotellen kokeilla oikeaa tekniikkaa, puhaltamista ja painelua. Defibrilaattorin käyttöä harjoiteltiin myös sydämen kammiovärinä lopettamiseksi.

Kurssi sisälsi muitakin tärkeitä opetuksia, mm. hengitystiehen joutuneen esineen poistamisesta verenvuodon tyrehtyttämiseen puristussidettä käyttäen. Onnettomuuspaikalle saavuttaessa selvitetään edellä mainitut perusasiat ja tietysti soitetaan hätänumeroon kertoen tilanne ja kuunnellaan ohjeita, joita sieltä annetaan.

Minulle kurssi oli tarpeellinen ja hyödyllinen, vaikka en toivo joutuvani tositilanteeseen. Opin perusasioita onnettomuustilanteessa toimimisesta, enkä olisi aivan avuton paikalle saavuttuani.



Liikuntaryhmä Klubitalolla

Teksti: Anna L.

Kuva: Heikki

Liikuntaryhmässä on ollut erilaisia aktiviteetteja. Seurakunnan liikuntasali on ollut käytävissä aiemmin ja nyt lähiaikoinakin. Siellä on voinut esimerkiksi pelata sulkapalloa, koripalloa ja sählyä. Välillä olemme pitäneet siellä myös kuntopiiriä, joka on tehokasta liikuntaa.

Olemme käyneet myös useamman kerran uimahallilla, missä on saanut käydä kuntosalilla tai uimassa, Klubitalo on maksanut sen. Tämäkin kannustaa ihmisiä liikkumaan myös muulla ajalla.

Padelin pelaamista on ollut, ja joskus keilailua. Kesällä on ollut kiva käydä pelaamassa koripalloa rantapuiston kentällä ja minigolfia Tervanokassa.

Kevät yllätti niin äkkiä, että ulkoilupäivä Tuusulanjärven jäällä peruuntui.

Ihmiset ovat pitäneet myös sointukylpy rentoutuksesta. Moni on rentoutunut niin paljon, että ovat alkaneet jopa kuorsaamaan.

Kannustamme klubilaisia kokeilemaan erilaisia lajeja.



Oppimisen tuen päivä

Suomen Klubitalojen Oppimisen tuen päivä 18.3.2026 Tampereella

Varhain aamulla starttasimme jäsen Niinan kanssa autolla kohti Tampereetta ja Oppimisen tuen päivää. Tampere olikin muuttunut paljon viimekäynnin jälkeen, kun raitiovaunut pöräsivät ympäri kaupunkia ja osa paikoista oli vielä tietyömaana. Reippaan suunnistuksen jälkeen saavuin perille Sopimusvuoren Pirtin pihaan.

Päivä alkoi aamukahveilla ja toisiimme tutustumisella, paikalla oli yhteensä 36 henkilöä ja osallistujia oli ympäri Suomen. Päivän ohjelmassa oli ensimmäisenä paneelikeskustelu erilaisista oppimispoluista ja saimme kuulla osallistujien omia kokemuksia ja käytännön vinkkejä esimerkiksi etäopiskeluun ja hyvinvointiin liittyen sekä vinkkejä sellaisiin tilanteisiin, joissa opinnot eivät etene haasteiden vuoksi suunnitellussa aikataulussa ja joissa henkilökohtainen ja esimerkiksi klubitalon yhteisön tuki voi olla ratkaisevassa roolissa, että henkilö voi jatkaa opintoja loppuun. Paneelissa käytiin läpi myös syrjintään ja kiusaamiseen sekä ryhmätyöskentelyyn liittyviä teemoja.

Bataattikeiton jälkeen pääsimme tutustumaan eKlubitalon opintovalmentaja Janetten johdolla Ruotsin Lundin Klubitalon malliin, jossa opiskeleville jäsenille oli oma yksikkö, tila ja työnjako klubitalossa. Lundissa opintovalmentajia oli

seitsemän ja opiskelijoita kävi talolla useita kymmeniä päivässä ja yhteistyö vieressä sijaitsevan yliopiston kanssa oli tiivistä. Malliin tutustuminen oli hyödyllistä ja kiinnostavaa vaikka Klubitalollamme ei ole resursseja toteuttaa opintovalmennusta noin laajalla mittakaavalla. Janette esitteli miten eKlubitalolla viikko-ohjelmaa on muokattu Lundin mallin inspiroimana.

Päivän lopuksi työskentelimme open space -menetelmällä viiden eri teeman ympärillä. Open space -menetelmässä osallistujat saivat tunnin aikana kiertää eri pisteissä keskustelussa teemoista jäsen työntekijä työparina. Tämä työskentelymuoto oli siitä mukava, että saimme vaihtaa ajatuksia eripuolilta Suomea tulleiden opintovalmentajien ja jäsenten kanssa. Saimme myös ideoida klubitalojen opintovalmennuksen kehittämistä.

"Yksi iso anti päivästä itselleni oli valtakunnallinen vertaisuuden kokemus ja tietoisuus siitä, että tuen tarve opintoihin ei tee minusta huonompaa opiskelijaa, vaan vahvemman ihmisen, joka ymmärtää ja hyväksyy, että aina ei tarvitse jaksaa ja taistella yksin." -Niina

"Päivän anti oli hyvä, jäi paljon ajatuksia ja uusia ideoiden ituja kasvamaan, minkä avulla voi kehittää omaa työtään." -Anna



Tilastot

1.1. – 31.13.2026

Ajalla toimintaamme on osallistunut 92 eri jäsentä.

Uusia jäseniä on liittynyt vuoden alusta 2.

Klubitaloon on käynyt tutustumassa 25 vierailijaa, jäsenyydestä kiinnostuneita tutustujia oli 18.

Viikossa käyneiden eri jäsenten määrä oli keskimäärin 46.

Osallistujamäärät

Kaikki kunnat	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	1.1. – 31.3.2026
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	38	46	32	60
Lähtötoimintaan osallistuneita	60	60	71	81
Etätoimintaan osallistuneita	4	2	3	4
Yhteensä eri jäsentä	71	77	73	92

Yhteydenpitojen ja osallistumisten määrät

Kaikki kunnat	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	1.1. – 31.3.2026
Yhteydenpitojen määrä	84	105	89	278
Lähtötoimintaan osallistumiset	405	428	534	1367
Etätoimintaan osallistumiset	11	5	9	25
Keskimäärin jäseniä päivittäin	19	20	22	20

Kuntakohtaiset tilastot

Järvenpää	1.1. – 31.3.2025
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	43
Lähtötoimintaan osallistuneita	54
Etätoimintaan osallistuneita	1
Yhteensä eri jäsentä	61

Tuusula	1.1. - 31.3.2026
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	14
Lähtöimintaan osallistuneita	21
Etätoimintaan osallistuneita	2
Yhteensä eri jäsentä	24

Hyvinkää	1.1. - 31.3.2026
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	2
Lähtöimintaan osallistuneita	1
Etätoimintaan osallistuneita	1
Yhteensä eri jäsentä	2

Mäntsälä	1.1. - 31.3.2026
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	1
Lähtöimintaan osallistuneita	1
Yhteensä eri jäsentä	2

Kerava	1.1. - 31.3.2026
Lähtöimintaan osallistuneita	2
Yhteensä eri jäsentä	2

Porvoo	1.1. - 31.3.2026
Lähtöimintaan osallistuneita	1
Yhteensä eri jäsentä	1

Sidosryhmätoiminta

Tammikuu	
7.1.2026	Työnohjaus / Työyhteisöpalvelut Niko Kivimäki Oy
10.1.2026	Lauantain aukiolo / Tuumi ry
14.1.2026	Tuumin hallituksen kokous/ Tuumi Ry
16.1.2026	Etätukihenkilön toiminnan esittely/ Helmi Ry
19.1.2026	Ääniä kuulevat vertaisryhmä/ Moniääniset ry
19.1.2026	Kurssitarjonnan esittely jäsenille/ Järvenpään opisto
22.1.2026	Spesian avoimet ovet, tutustumiskäynti jäsenen kanssa / Spesia
28.1.2026	Jäsenen tuetun työn väliarviointi/ Prisma Kerava
28.1.2026	Opintovalmennukseen tutustuja / verkostotapaaminen / Kipinä
29.1.2026	Keikkatyön kartoitus / Eskotyö Oy
30.1.2026	Keusote alueen MIPÄ- toimijat/ Keusote

Helmikuu	
2.2.2026	Tapahtumista kertominen/ Järvenpään seurakunta, Mikael Jutila, diakoni
3.2.2026	Hätäensiapukoulutus/ Suomen ensiapukoulutus
4.2.2026	Rekry & UraKarnevaalit / Keuda
4.2.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry
4.2.2026	Työnohjaus / Työyhteisöpalvelut Niko Kivimäki Oy
5.2.2026	Opiskelija ja opettaja tutustumassa/ Step
5.2.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry
9.2.2026	Ääniä kuulevat vertaisryhmä/ Moniääniset ry
11.2.2026	Jäsenen kanssa Keusoten lähineuvontapisteellä asiointi / Keusote
12.2.2026	Kuntosali, uinti/ Järvenpään kaupunki
12.2.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry
12.2.2026	Tutustujaryhmä / Kipinä
18.2.2026	Kuntosali, uinti/ Järvenpään kaupunki
18.2.2026	Jäsenen kanssa Keusoten lähineuvontapisteellä asiointi / Keusote

Sidosryhmätoiminta

Helmikuu	
19.2.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry
23.2.2026	Kaikukorttiyhteistyö/ Wärttinä
23.2.2026	Sosionomiopiskelija aloitti harjoittelun talolla / DIAK
25.2.2026	Klubitalon ohjausryhmän kokoontuminen
26.2.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry

Maaliskuu	
2.3.2026	Opiskelijan harjoittelu alkaa/ Pekka Halosen akatemia
2.3.2026	Ääniä kuulevat vertaisryhmä/ Moniääniset ry
2.3.2026	Kansanedustaja Heikki Vestmanin vierailu
4.3.2026	Työnohjaus / Työyhteisöpalvelut Niko Kivimäki Oy
5.3.2026	Asunnottomien yö yhteistyö Teams
5.3.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry
10.3.2026	Klubitalon esittely/ Järvenpään JMT Kuntoutuspoliklinikka
11.3.2026	Nupaverkosto, aikuisten nuorten avoin toiminta alueella / Nuorisopalvelut
12.3.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry
16.3.2026	Luento Riippuvuuksista/ Tuomas Maasio
18.3.2026	Tuumin hallituksen kokous/ Tuumi Ry
18.3.2026	Oppimisen tuen päivä Tampereella / Suomen Klubitalot
19.3.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry
23.3.2026	Ääniä kuulevat vertaisryhmä/ Moniääniset ry
24.3.2026	Kaikukortti yhteistyö/ Keusote
26.3.2026	Hävikkiruokaa/Lapsiperheiden tuki Ry
26.3.2026	Lahjoitus jäsenten virkistystoimintaan /Järvenpään Lions Club
27.3.2026	Keusote alueen MIPÄ- toimijat/ Keusote
27.3.2026	Kesätyöpalaveri/ Järvenpään K- Rauta
30.3.2026	Sosionomiopiskelijan ohjauskeskustelu teams / DIAK



Olen Tanja Åby, Tuusulanjärven klubitalon kevään 2026 sosionomi-työharjoittelija. Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja valmistun syksyllä. Tämä on siis opintojeni viimeinen työharjoittelu ja siihen kuuluu kehittämissuhteitä. Klubitalolla kehitän luovaa toimintaa, josta päätetään yhdessä jäsenien kanssa innopajassa.

Kiinnostukseni luoviin menetelmiin tulee siitä, että olen aiemmin opiskellut kuvataiteilijaksi. Olen silloin tutustunut grafiikkaan, maalamiseen ja kuvanveistoon. Nykyään teen taidetta silkkipaperista ja mustasta kartongista ja harrastan eriväristen villasukkien neulomista. Värit ovat minulle tärkeitä.

Asun perheeni kanssa Järvenpäässä. Minulla ja miehelläni on 18-vuotias tyttö ja 10-vuotias poika. Perheeseen kuuluu myös pitkäkarvainen maatiaiskissa nimeltään Toffo. Hän on toffeen värinen ja oikein ihana persoonallisuus.

Klubitalo on ihana paikka olla työharjoittelussa!

Olen 25-vuotias Emma Räsänen Järvenpäästä. Opiskelen visuaalisen viestinnän muotoilua Pekka Halosen akatemiassa ja harrastukseni on sosiaalisen median sisältöä Tiktokiin.

Tällä hetkellä teen omaa projektia työharjoittelun muodossa Klubitalolla. Olen päässyt kuvaamaan videoita Klubitalon päivittäisestä toiminnasta ja työtehtävistä. Ohjasin myös kivien maalauspujan, josta pidin paljon, sillä nautin askartelusta.

Harjoittelun aloittaminen jännitti paljon, mutta heti ensimmäisen työpäivän jälkeen tykäsinkin jäseniin ja työntekijöihin. On ollut hienoa päästä käyttämään koulusta ja harrastuksistani saatuja taitoja Klubitalolla.



Teksti: Artsi
Kuvat: Jari J.

Klubitalon ravintolayksikkö

Teemme talon keittiössä päivittäin kotiruokamaista lounasta omakustannushintaan. Keittiössä on tarjolla monipuolisia tehtäviä ruoanvalmistuksesta esillepanoon ja tiskaukseen. Ryhmätyössä pääsee kehittämään osaamistaan ja sosiaalisia taitoja. Pääsemme hyödyntämään käytännössä hygieniosaamista ja edullisten, mutta terveellisten raaka-aineiden käyttöä. Suunnitella yhdessä viikoittaisen ruokalistan ja teemme kauppahankintoja. Yhdessä syöty lounas tukee hyviä elintapoja ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta.



Kanttiinissa on tarjolla mm. virvokkeita ja edullisia välipaloja. Tässä tehtävässä saa koke-
mista asiakaspalvelutyöstä ja kassakoneen käytöstä.

Kotiruoanvalmistuskurssi oli suosittu ja sille on suunniteltu jatkoa.

Teksti: Jari J.
Kuva: Heikki

Riippuvuus -luento

Maaliskuun puolivälissä kuluva vuotta kävi meidän talollamme Tuomas Itä-Helsingin klubitalolta pitämässä luennon riippuvuuksista. Esitys käsitteli pääasiassa päihderiippuvuutta ja oli varsin perusteellinen. Siinä käytiin läpi riippuvuuden eri vaiheita, ongelman kieltämisestä aina raittiuteen ja identiteetin muutokseen.

Luento oli kuuntelemassa täysi ruokasalillinen jäseniä ynnä henkilökuntaa, jotka saivat esittää huomioita ja kysymyksiä asiasta. Esitys kesti noin tunnin ja oli mielenkiintoinen. Tuomas oli hyvin perehtynyt aiheeseen, hänellä on kokemusta riippuvuuksista kärsivien kanssa työskentelemisestä.

Vaikka käsittelyssä oli lähinnä päihderiippuvuus, todettiin, että ihminen voi olla "koukussa" monenlaisiin asioihin.



Osalla hyvinvointialueemme kunnista on käytössä Kaikukortti, jota monet jäsenistämme ovat vähävaraisina hyödynäneet jo muutaman vuoden ajan. Kortin uusiminen on osoittautunut ajoittain haastavaksi ja osalla on ollut vaikeuksia saada korttia, jos ei ole ollut jonkin Keusoten palvelun asiakkuudessa. Johtajamme Pirjo otti yhteyttä Kaikukortteja jakaviin tahoihin ja järjesti kaksi tapaamista, joissa jäsenistämme oli mahdollisuus hankkia kortteja. Toinen tapaaminen oli Wärttinässä ja toinen tapaaminen oli Klubitalolla. Väkeä oli jo aamusta innokkaana odottamassa Kaikukortteja jakavaa työntekijää.

Kaikukortti mahdollistaa jäsenillemme tasavertaisempaa osallistumista yhteiskuntaan ja tutustua paikalliseen kulttuuritarjontaan. Suurin osa jäsenistämme on eläkkeellä tai työttömyystuilla, joten arki on usein talou-

dellisten haasteiden kanssa tasapainottelua, jolloin pienet tulot menevät ruokaan, lääkkeisiin ja muihin välttämättömiin menoihin. Kulttuuri ja harrastukset jäävät helposti pois, jos talous on tiukka – tämä on kuitenkin harmi, sillä kulttuurilla on tutkitusti paljon hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Tämä on myös se syy, minkä vuoksi Klubitalo järjestää ajoittain retkiä, ja jonka vuoksi osallistumme yhdessä erilaisiin tapahtumiin. Klubitalomme rahoitusta on leikkattu jo useamman vuoden ajan, joten mahdollisuutemme hyvinvointia tukevaan toimintaan on koko ajan rajallisempaa – myös tämän vuoksi Kaikukorttien saaminen jäsenillemme on ollut tärkeää.

Neulontatyöpaja

Teksti: Anna H.

Kuva: Pixabay.com

Olemme mukana järjestämässä asunnottomien yön tapahtumaa 17.10.2026, päävastuu tapahtumasta on Seurakunnalla ja kaupungilla ja mukana on myös muita toimijoita, kuten Rinnekodit, A-Kilta ja Werkkory. Osallistumme tapahtumaan neulomalla lapsia, sukkiä, kaulahuiveja ja pipoja, joita jaetaan tapahtumassa asunnottomille.

Neulontatyöpajaan on osallistunut viisi jäsentä, sosionomiopiskelijamme ja kaksi henkilökunnan jäsentä. Lankoja on saatu talolle lahjoituksena. Neulomista jatketaan syksyyn asti. Osallistuneen jäsenen mukaan on kiva, kun näkee kättensä jäljen ja kun työ valmistuu. On myös kiva, kun voi oppia uutta. Neulontatyöpaja on kokoontunut nonstoppina aina kun talo on auki ja on ollut mukava, kun puheensorina ja puikkojen kilinä on kuulunut iltapäivisin.





HEI!

Minä olen Muusa, kyllähän melkein kaikki klubitalolla minut tuntevatkin. Olen suomenlapinkoira ja täytin hiljattain 14 vuotta. Olen tehnyt kolmet pennut ja niillä on kaikilla myös omia pentuja, joten minulla on aika monta jälkeläistä. Jos asuisin Saamenmaalla minun työni olisi porojen paimentaminen, mutta täällä etelässä ei siihen ole tarvetta eikä mahdollisuuttakaan. Varsinaisia työtehtäviä minulla ei siis ole vaan saan olla ihan vapaalla ja harrastaa vapaamuotoista ulkoliikuntaa ja kotona oleilua – se sopii minulle hyvin.

Olen ollut nykyisessä kodissani 4,5 vuotta, sitä ennen elelin Lammilla kennelissä ja olin aika paljon tarhassa ja siellä oli monia muita koiria, sekä lapinkoiria että kleinspitzejä. Täällä minun kodissani oli juuri edellinen lapinkoira matkannut sateenkaarisillalle joten minä tulin sitten siihen tilanteeseen. Hyvin olen viihtynyt. Ja koska olen ainoa koira ei minun tarvitse kilpailla suosiosta muiden kanssa. Olen kuningatar.

Ensimmäiset reilut kaksi vuotta asuin omakotitalossa, mutta äiskä oli sairastunut vakavasti jo pari vuotta aikaisemmin ja kun hän joutui hoivakotiin niin iskä joutui myymään talon. Me muutimme kahdestaan ihan klubitalon viereen kerrostaloon – kuudenteen kerrokseen, josta on tosi hyvät ja avarat näkymät, tykkään tosi paljon seurata parvekkeen oven läpi ulkomaailmaa. Sitten tapahtui se pahin, äiskä nukkui pois. Iskä oli pitkään hyvin surullinen ja minä sitten parhaani mukaan häntä lohdutin ja tuin. Nyt me jo pärjätään aika hyvin.

Kaikki sanoo, että minä olen tosi kiltti – niinhän minä olenkin, en edes hauku ollenkaan. Tässä viimeisen vuoden aikana olen kuuroutunut, mutta ei se minua haittaa, kyllä me iskän kanssa toisiamme ymmärrämme ihan hyvin – osaan varmaan lukea huuilta. Päivittäin käymme neljällä lenkillä vaihtelevilla reiteillä. Kotona minun lempipaikani on oma pesä ja iskän sänky tietenkin, tykkään myös myllätä petivaatteita mutta ei siitä iskä minulle vihainen ole. Suurinta herkkuaani ovat poron kylkiluut.

Klubitalolla käyn viitenä päivänä viikossa – olen kait eräänlainen kunniajäsen. Ja koska annan kaikkien rapsuttaa minua, niin saan siitä vähän palkkaa – herkkunappuloita nimittäin. Tykkään myös käydä talon retkillä Sarvikalliolla ja Lemmenlaaksossa, pääsee vähän vaihtelevampaan maastoon kirmaamaan ja tarjolla on grillimakkaraa tietenkin. Olen myös tottunut junamatkailija, olen käynyt Turussa ja Tampereella monen monta kertaa ja jostain syystä kanssamatkustajat aina hymyilevät minulle ja rapsuttavatkin – onhan se mukavaa.

Elämä on ihan hyvää, tärkeitä on saada kunnan ruokaa ja herkkuja sekä riittävästi liikuntaa. Vaikka minulla tuota ikää jo onkin, niin olen hyvässä kunnossa ja jaksan lenkkeillä aika paljon – olenhan tosi reipas tyttö. Lenkeillä en paljoa perusta muista koirista mutta joitakin tuttuja on tullut. Kenellekään en koskaan murise, vaikka ne muut niin tekisivätkin. Iskä on kuitenkin minun paras kaverini ja loppujen lopuksi meillä onkin vain toisemme.



– MUUSA (Orso-Farm Mustamuusa)



TUUSULANJÄRVEN KLUBITALO ESKOT ry

Tuusulanjärven Klubitalo on mielenterveydenkuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama tasavertainen yhteisö. Klubitalon jäseniksi voivat liittyä henkilöt, joilla on tai on ollut mielenterveys- tai psykososiaalisia haasteita. Jäsenyys on ilmainen.

Klubitalon tavoitteena on parantaa jäsenen elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta ja tukea opiskelussa ja työllistymisessä. Klubitalon kuntoutusmalli määritellään Kansanvälisten Klubitalojen (Clubhouse International) vahvistamissa kansanvälisissä laatusuosituksissa.

Laatusuositusten toteutumista valvotaan laadunarviointiprosessin ja itsearviointin kautta. Tuusulanjärven Klubitalolla on Clubhouse Internationalin laatusertifikaatti.

Taustaorganisaatiomme on Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry. Klubitalon toimintaa rahoittavat Keski-Uudenmaan hyvinvointialue ja Stea.

Työyksiköt

Klubitalon toiminta rakentuu työ- ja oppimispäivän ympärille keittiö- ja hallintoyksikössä. Työnjako eri tehtäviin tapahtuu kaksi kertaa päivässä klo 9:00 ja klo 12:15.

Tuettu työ ja työllistyminen

Klubitalon jäsenille etsitään osa- ja määräaikaista työtä avoimilta työmarkkinoilta. Klubitalon työvalmentaja vastaa työhön perehdyttämisestä ja tukee työssä yksilöllisesti tarvittavalla tavalla. Tuki on aikarajoitteetonta. Tuetut työpaikat: ovat K-Rauta Järvenpää ja Prisma Kerava. Työllistymistä tuetaan valmennuksella yksilöllisesti ja ryhmämuotoisesti.

Opintoihin tukeminen

Klubitalolla ohjataan jäseniä ryhmässä ja yksilöllisesti heidän tarpeidensa mukaisesti opinnoissa ja opintoihin hakeutumisessa. Opintojen tuki on aikarajoitteetonta.



Nettisivut:
<https://tuusulanjarvenklubitalo.eskot.org>



SUOMEN
KLUBITALOT



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA