

Tuusulanjärven Klubitalo

2/2026



TUUSULANJÄRVEN
KLUBITALO
ESKOT ry

Tuusulanjärven Klubitalo 2/2026

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

Kannen kuva: Markku 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 Redsven
045-1207007

Opintovalmentaja
Anna Holopainen
050-3635456

Työvalmentajat
Heikki Manninen
045-3564564

Arto Kumpulainen
045-6612698

Sähköpostit
etunimi.sukunimi@eskot.org



Sisällysluettelo

Tuusulanjärven Klubitalo	3
Työ- ja opintovalmennus	4
Sarvikallion retki	4
"Ranskalainen pyjama"	5
Heurekan retki	6
"Valon jälkiä"	6
Klubitalojen kevätseminaari 2026	7
Tilastot	8
Ilmiötyöpaja:	9
Luovan toiminnan pajat	9
Opiskelijat	12
Minun kasvimaani	13
Mikan musiikkiharrastus	13
Valokuvausta omaksi ja muidenkin iloksi	14

ESKOT ry:n arvot, missio ja visio

- Toimimme ihmisarvoa ja -oikeuksia kunnioittaen. 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 Klubitalo on saanut arvokasta tukea **paikallisilta Leijonaklubeilta** yhteisten elämysten ja osallisuuden mahdollistamiseksi.

Saimme taloudellista avustusta kolmelta paikalliselta Leijonaklubilta:
LC Järvenpää 500 euroa
LC Järvenpää/Jean Sibelius 250 euroa
LC Järvenpää/Venny ja Jussit 250 euroa

Kuluvan kevään aikana yhteistyö on jo tuottanut hienoja kokemuksia, Leijonien jäsenet ovat toimineet kuljettajina omilla autoillaan lähialueen retkikohteisiin. Kyyditysten avulla olemme jo päässeet kokemaan yhdessä Sarvikal-
lion upeat maisemat sekä Krapin kesäteatterin tunnelman.

Tällaiset yhteiset retket tuovat arkeen virkistystä, uusia elämyksiä ja ennen kaikkea mahdollisuuden yhdessäoloon.

Tuusulanjärven Klubitalolla olemme kiitollisia tästä yhteistyöstä. Paikallisten toimijoiden tuki ei ole pelkästään taloudellista apua, vaan ennen kaikkea välittämistä, yhteisöllisyyttä ja halua tuottaa hyvinvointia omassa lähiympäristössä.

Lämmin kiitos kaikille yhteistyössä mukana oleville **Leijonille**.

Tuusulanjärven Klubitalo

1.4. – 30.6.2026

Loppukevät kylmän talven jälkeen meni kesää odotellessa, ja siihen samaan sattui meidän talollamme taustaorganisaatioissamme Eskot ry:ssä muutosneuvotteluiden aloitus. Onnekseni henkilökunnan irtisanomisilta vältyttiin meidän talollamme. Jännityksellä odotimme neuvottelun lopputulosta, joka johti lomautuksiin vuoden loppupuolella alkaen heinäkuussa. Klubitalo pidetään auki normaalisti entisillä aukioloajoilla vuoden loppuun, vaikkakin vajaalla työntekijämäärällä. Tässä onnistumiseen tarvitaan aktiivisuutta jäsenistöltä entistä enemmän.

Mielialat Klubitalon arjessa ovat tänä aikana kuitenkin olleet enimmäkseen myönteisiä, arki on sujunut tavalliseen tapaan ja kuten tämän lehden tarinoissa näkyy, olemme tehneet monenlaista muutakin rakentavaa.

Yhteisöllisen puutarhan hoitaminen kastelun muodossa on ollut tänäkin kevät-kesänä yksi aktiviteeteistamme toukokuusta lähtien. Opiskelijat, joiden haastattelut löytyvät lehden sivuilta, ovat piristäneet omalta osaltaan talon toimintaa.



Terveisin: Tuusulanjärven Klubitalon mediaryhmä
Kuva: Markku S.

Opintovalmennus

Kolme jäsentä (kaksi järvenpääläistä, yksi tuusulalainen) sai opiskelupaikan syksyille, kaksi toisen asteen koulutukseen ja yksi ammattikorkeakouluun. Yhden hakijan kanssa kävin tutustumassa alaan avoimissa ovissa keväällä ja olin mukana kouluhaastatteluun menossa, lisäksi kävimme yhdessä katsomassa valmiiksi, missä rakennuksessa koulu alkaa elokuussa. Opintovalmennuksessa oli ennen kesälomaa kolme henkilöä, lisäksi yksi jäsentutustuja on käynyt kesäkuussa opintovalmennuksessa.

Opiskelemassa on ollut kahdeksan jäsentä, joista yksi hyvinkääläinen, kaksi tuusulalaista ja viisi järvenpääläistä. Opiskelijoiden määrään huomioidaan ja tilastoidaan vain tutkintoon tähtäävät opinnot. Kaikki opiskelevat jäsenet eivät ole opintovalmennuksessa, osan kanssa ollaan yhteydessä puhelimitse opintojen etenemiseen liittyvistä asioista, jos tarvetta yksilölliselle valmennukselle ei ole.

Työvalmennus

Keravan Prisman tuetun työpaikan työntekijän vaihto osui huhtikuun alkuun. Tässä tuotteiden hyllytystä ja asiakaspalvelua sisältävässä työssä keran useita vuosia aikaisemminkin ollut jäsenemme jatkaa lokakuuhun asti, johon mennessä valitaan uusi tekijä.

Mahdollisuutta työvalmentajan yksilölliseen tukeen työllistymiseen ja työhön liittyvissä asioissa on hyödyntänyt kevään aikana kolme eri jäsentä.



Sarvikallion retki

Teksti ja kuva: Jarmo

Mikäpä olisikaan parempi tapa viettää vapunaatto kuin mennä klubitalon porukalla retkelle Sarvikalliolle. Sarvikallio on Tuusulanjärven länsirannalla sijaitseva virkistysalue ja sen järvenrantaan rajoittuva upea kalliorinne on suosittu retkikohde.

Edellisen kerran kävimme Sarvikalliolla viime elokuun lopulla, silloin oli maisema vihreämpi – nyt luonto oli vasta heräämässä. Osa ryhmästämmä kiersi pienessä tiikusateessa parin kilometrin lenkin alueella kiertävillä poluilla, Muusa-koira etujoukoissa innokkaana tiedustelijana. Polku oli varsin muhkurainen nyppylöineen ja notkoineen, luultavasti tarkoituksella tehty sellaiseksi maastopyöräilijöille.

Tärkeä osa retkeä on tietysti eväät ja kahvit, täällä kertaa metsäpalovaroituksen takia ei paistettu makkaraa vaan saimme maukkaat kanaburritot. Kallioalueella oli myös muita retkeilijöitä, jotka olivat sytyttäneet nuotion. Osa porukastamme kävi tästä ystävällisesti huomauttamassa metsäpalovaroituksen takia, mutta rajoitukset eivät näköjään koske kaikkia ja he jatkoivat savuttelua.

Sade ei kauaa haitannut ja viimeistään paluun koittaessa se lakkasi kokonaan. Ulkoilusta ja kävelystä virkistyneinä läksimme takaisin Klubitalolle ja sitten olikin mukava siirtyä vapun viettoon. Lions Clubin lahjoituksen avulla olimme saaneet myös tälle retkelle kuljetusapua, siitä kiitos heille.



"Ranskalainen pyjama"



Tuusulanjärven Klubitalon jäsenet pääsivät osallistumaan ainutlaatuihin teatterikokemukseen, kun Keski-Uudenmaan Teatteri tarjosi vapaaliput Tuusulan Krapin Kesäteatterin Ranskalainen pyjama -näytelmän läpimenoesitykseen ennen ensi-iltaa.

Kokemus oli erityinen, sillä katsomossa ei ollut Klubitalon ryhmän lisäksi muuta yleisöä. Esiytyksen jälkeen osallistujat pääsivät antamaan palautetta muun muassa äänen kuuluvuudesta ja esityksen kokonaisuudesta sekä kuulemaan näyttelijöiden työskentelystä ja siitä, miten repliikkejä harjoitellaan.

Marc Camolettin maailmankuulu farssi Ranskalainen pyjama tarjoaa vauhdikkaita juonenkäänteitä, väärinkäsityksiä ja kesäteatterin parhaimpia elementtejä. Oli mielenkiintoista päästä kurkistamaan myös kulissien taakse ja näkemään, miten esitys hioutuu valmiiksi ennen ensi-iltaa.

Retken toteutumista tukivat myös Järvenpään Lions Clubin vapaaehtoiset, jotka huolehtivat osallistujien kuljetuksista teatteriin ja takaisin. Kuljetusapu mahdollisti sen, että mahdollisimman moni pääsi osallistumaan yhteiseen kulttuurielämykseen.

Yhteiskuvassa ovat näyttelijä Kirsi Ylijoki sekä Kari J. Hietala Lions Club Järvenpää/Jean Sibeliuksesta.



*Tuusulanjärven Klubitalo on avoinna
koko kesän normaaleilla aukioloajoilla:
Maanantaista torstaihin 8:00 – 15:30
Perjantaisin 8:00 – 14:30*

*Poikkeuksena torstai – perjantai
13.8. – 14.8.,
jolloin olemme Metsäpirtin leirillä.*



Pienituloisilla eläkeläisillä ja työelämän ulkopuolella olevilla henkilöillä on harvoin mahdollisuus satsata elämyksiin – taloudelliset huolet ovat arkipäivää ja painavat mieltä. Pienet hetket, joissa saa keskittyä ihmettelemään ja ihailemaan esimerkiksi taidetta tai tiedettä antavat voimavaroja toipumiseen ja arjessa jaksamiseen.

Myös Klubitalomme rahoitusta on vähennetty ja se vaikuttaa suoraan toimintaamme.

Onneksi järvenpäälaiset ja tuusulalaiset jäsenemme saivat Kaikukortit, joilla pääsimme kovasti toivotulle Heurekan retkelle!

Jäsenten kommentteja:

"Retki oli kiinnostava, uteliaisuutta herättävä"

"Avaruusnäyttely oli kiinnostava, kuvat ja mitä kerrottiin"

"Jääkauden näyttelyn eläimet olivat vaikuttavan kokoisia, esimerkiksi jättiläislaiskiainen"

"Ei olisi tullut mentyä yksin eikä omilla rahoilla olisi ollut mahdollista"

"Jääkauden jättiläiset näyttely oli mahtava"



"Valon jälkiä" -ryhmän kuulumisia

Teksti: Tapio

Kuva: Wikimedia commons

"Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa", kuuluu vanha sanonta. Kesäkuun alkupuolen kolmena perättäisenä tiistai iltapäivänä Tuusulanjärven Klubitalolla kokoontui "Valon jälkiä" nimellä oleva ryhmä. Teemamme oli kuvan merkitys itsellemme ja varsinaisesti valokuvien merkitys. Saimme käytännön läheistä opastusta valokuvien ottamiseen. Ehkä jotkut alkavat työstää valokuva albumia itselleen tärkeistä valokuvista.

Millaisena joku läheisesi näkee sinut – kuvana? Millaisen kuvan ottaisit aiheesta "Toivo"? Minä otin ennen seuraava ryhmäkertaa kännykkäkamerallani kuvan kirsikkapuun tuoreesta lehdestä. Minusta luonnon uusiutuminen ja kasvu talven jälkeen kertoo meille paljon toivosta, uudesta alusta. Esimerkiksi tällaisia tehtäviä saimme vapaaehtoiseksi kotitehtäväksi.

Minusta tuntui, että kaikki osallistujat kokivat ryhmän merkityksellisenä ja tärkeänä itselleen. Ryhmän loppuessa kaikki osallistujat halusivat ryhmälle jatkoa ensi syyskaudella. Toivottavasti näemme näissä merkeissä.



Klubitalojen kevätseminaari 2026



Toukokuussa pidettiin Salossa vuotuinen klubitalojen kevätseminaari. Meidän talosta oli edustajina Pirjo henkilökunnasta ja allekirjoittanut jäsenistä. Pirjo oli saapunut paikalle ensimmäisenä päivänä eli tiistaina ja vietti yön keskiviikkoon majapaikassa, Sokos Hotelli Rikalassa. Minä tulin junalla keskiviikkona aamulla.

Keskiviikon ohjelmaksi oli luontoretki Matildedalenissa. Sinne matkasimme bussilla samoisen puoli tuntia. Paikalla oli määrä kiertää pieni järvi lähes kokonaan. Meidät jaettiin ryhmiin, jotka lähtivät liikkeelle vuoron perään. Saimme ohjelmaksi luontoaiheisia tehtäviä, joita pysähdyimme aina välillä pohtimaan. Kolmisen tuntia siinä meni, kunnes saavuimme ruokailu pisteeseen, isolle kodalle, jossa tarjolla oli sosekeittoa, leipää ja juotavaa.



Ruokailtuamme kävelimme pari kilometriä kahvitelupaikkaan. Siellä nautimme täytekakkukahvit, jonka jälkeen oli vapaa-aikaa tunnin verran ennen lähtöä Saloon.

Pirjo lähti retken jälkeen kotiin, minä jäin edustamaan meidän taloa. Keskiviikon ohjelma päättyi iltajuhlaan ruokailuineen paikallisessa turkkilaisessa ravintolassa, elävän musiikin kera.



Torstaina oli normi seminaariohjelmaa eli luentoja ja työpajoja. Psykoterapeutti esitelmöi sosiaalisesta kanssakäymisestä yhteisössä. Näsinkulman klubitalon edustaja kertoi heidän kirjaamiskäytännöistään, jonka jälkeen Eskot ry:n toiminnanjohtaja Sami Ylitalo luennoi klubitalojen jäsenkyselyjen tuloksista. Ruokailtuamme jakauduimme työpajoihin. Minä osallistuin lehden tekoa käsittelevään ryhmään, jota oli ohjaamassa Salon Sanomien entinen toimittaja. Kävimme läpi perusasioita lehden rakenteesta, erilaisista kirjoitustyyleistä kuten pääkirjoitus, kolumni, mielipidekirjoitus yms.

Itapäivä oli jo kulunut hyvän matkaa, kun koitti aika matkustaa kotiin, jossa olin junamatkan jälkeen noin kello 17. Mukava oli taas päästä seminaariin, jonka anteja voimme toivottavasti hyödyntää omassa toiminnassamme.



1.4. – 30.6.2026

Ajalla toimintaamme on osallistunut 79 eri jäsentä.

Uusia jäseniä on liittynyt vuoden alusta 5.

Klubitaloon on käynyt tutustumassa 36 vierailijaa, jäsenyydestä kiinnostuneita tutustujia oli 10.

Viikossa käyneiden eri jäsenten määrä oli keskimäärin 43.

Osallistujamäärät

Kaikki kunnat	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	1.4. – 30.6.2026
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	28	38	29	52
Lähtötoimintaan osallistuneita	65	60	57	73
Etätoimintaan osallistuneita	2	3	–	4
Yhteensä eri jäsentä	69	68	65	79

Yhteydenpitojen ja osallistumisten määrät

Kaikki kunnat	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	1.4. – 30.6.2026
Yhteydenpitojen määrä	57	71	57	185
Lähtötoimintaan osallistumiset	499	435	427	1361
Etätoimintaan osallistumiset	2	3	–	5
Keskimäärin jäseniä päivittäin	23	20	18	20

Kuntakohtaiset tilastot

1.4. – 30.6.2025	Järvenpää	Tuusula	Mäntsälä	Muut kunnat
Jäseniä, joihin pidetty yhteyttä	37	12	1	2
Lähtötoimintaan osallistuneita	49	20	1	3
Etätoimintaan osallistuneita	1	3	–	–
Yhteensä eri jäsentä	53	22	1	3

Ilmiötyöpaja:

Taiteen ja kulttuurin merkitys mielen hyvinvointiin



McDanze yhdistys järjesti Ilmiötyöpajan aiheesta Taiteen ja kulttuurin merkitys mielen hyvinvointiin. Sitran Ilmiötyöpaja-työskentely on moniammatillinen tapa keskustella jostain ilmiöstä yhteiskunnallisella tasolla.

Keskustelussa Klubitalon johtajan ja jäsenen lisäksi paikalla oli psykologi, fysioterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja ja toimintaterapeutti.

Työpajasta tehdyn kirjallisen raportin sai Turun ammattikorkeakoulu osana työpajan järjestäneen Tea Geitelin opiskelemaa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa ja syventäviä opintoja taiteen merkityksestä mielen hyvinvointiin.

Teksti: Anna H.

Luovan toiminnan pajat

Sosionomi- ja diakoniopiskelijamme Tanja suunnitteli yhdessä jäsenten kanssa Innopajassa opintoihinsa liittyvien työpajojen sisältöjä keväälle. Saimme nauttia monipuolisesta kädentaitojen ja luovien ja ilmaisullisten menetelmien kattauksesta huhti- ja toukokuun ajan. Jäsenet osallistuivat työpajoihin innokkaasti ja tuotoksia sai ihailla kerta toisensa jälkeen.

Yhteistaideteos, jossa klubitalon nimi tehtiin isoilla paperille tulostetuilla ja käsin koristelluilla kirjaimilla, koristaa edelleen käytävämme seinää. KranSSIPajassa päästiin tekemään luonnonmateriaaleista itselle kranseja ja koristeluihin käytettiin talon kädentaitohuoneen materiaaleja. Kangaspainantaa varten sai tuoda oman paidan tai suunnitella sabluunan ja painaa esimerkiksi kangaskassille oman kuvionsa.



Sidosryhmätoiminta

Huhtikuu	
1.4.2026	Kaalilaatikkko
1.4.2026	Klubitalo info / Provesta
2.4.2026	Lauantain aukiolo / Tuumi ry
7.4.2026	Kevätkokous / Yhdistysverkosto
8.4.2026	Jäsenen mukana opintovalintahaastattelussa / Spesia
8.4.2026	Työnohjaus / Työyhteisöpalvelut Niko Kivimäki Oy
9.4.2026	Kaikukorttiretki / Heureka
10.4.2026	Pihla Aaltonen / Etelän Syli Ry
13.4.2026	Alkusammutusharjoitus / Keski-Uudenmaan pelastuslaitos
13.4.2026	Ääniä kuulevat vertaisryhmä / Moniääniset ry
13.4.2026	Klubitalon esittely Teams / Keusote, sosiaalinen kuntoutus
21.4.2026	Popup-puutarhan talkoot / Järvenpään kaupunki
22.4.2026	Kevätkokous / Tuumi ry
28.4.2026	Klubitalon esittely / Kettuluuta, Werkko ry
30.4.2026	Sarvikallion retki kyyditys / Lions Club Järvenpää

Toukokuu	
4.5.2026	Ääniä kuulevat vertaisryhmä/ Moniääniset ry
4.5.2026	Työvalmennuksen eat - opiskelija/ Omnia
6.5.2026	Työnohjaus / Työyhteisöpalvelut Niko Kivimäki Oy
6.5.2026	Klubitalon ohjausryhmä
7.5.2026	Klubitalon esittely / aluevaltuuston kevätseminaari
7.5.2026	Opiskelijan arviointi / Spesia
9.5.2026	Klubitalon esittely / Järvenpää päivä
13.5.2026	Klubitalon esittely / Järvenpään JMT Kuntoutuspoliklinikka, Olka
20.5.2026	Asunnottomien yö / Teams
21.5.2026	Ilmiötyöpaja, taiteen merkitys mielen hyvinvoinnille/ Mc Danze
26.5.2026	Kevätseminaari/ Suomen Klubitalot ry

Toukokuu	
27.5.2026	Kevätseminaari / Suomen Klubitalot ry
28.5.2026	Kevätseminaari / Suomen Klubitalot ry
28.5.2026	Klubitaloon tutustuminen / Keusote,Mielenterveys-, päihde- ja aikuissosiaalityö
28.5.2026	Mieletön liike- hankkeen yhteiskehittelykeskustelu / Mc Danze, Keusote
29.5.2026	Keusote alueen MIPÄ- toimijat / Keusote
29.5.2026	Kesäteatteri ilmaishäytös / Keski-Uudenmaan Teatteri
29.5.2026	Kesäteatteri kyyditys / Lions Club Järvenpää

Kesäkuu	
1.6.2026	Lähihoitajaopiskelija aloittaa/ Varia
9.6.2026	Klubitalon esittely/Järvenpään K- Rauta
11.6.2026	Klubitalon esittely/Just, Olka
12.6.2026	Opiskelijan arviointikeskustelu / Omnia
23.6.2026	Klubitalon esittely DKT Hyvinkää/ HUS psykiatria

Klubitalon esittelyt Hus-psykiatrian poliklinikalla

Kävimme loppukeväällä kahteen otteeseen Hus-psykiatrian poliklinikalla esittelemässä klubitalomme toimintaa, lähinnä poliklinikan henkilökunnalle. Näin teemme toimintaamme tunnetuksi saadaksemme uusia jäseniä talollemme. Meitä oli molemmilla kerroilla mukana yksi henkilökunnasta ja yksi jäsen. Jaoimme esitteitä, klubitalomme lehtiä ja kerroimme klubitalostamme. Kaikille klubitalo ei ollut tuttu, joten esittelyt eivät olleet turhia. Teemme tällaisia käyntejä muuallakin silloin tällöin.

– Jari J.

Tuumin lauantaiaukiolot Klubitalolla

Kuukauden ensimmäisinä lauantaina on ollut Klubitalomme auki Tuusulan seudun mielenterveysyhdistys TUUMI ry:n kanssa. Talo on ollut auki klo 9–12. Klubi-isäntänä Jari, joka kirjaa kävijät ylös ja ottaa ihmisiä vastaan. Kahvin juontia, pientä syötävää, sekä teemme Raijan kanssa herkullisen lounaan, joka on ilmainen Tuumin puolesta.

Tekemistä on kävijöille, kaikki hommat hoituvat yhdessä, kuten tarjolle laittaminen, pöytien pyyhkiminen ja roskien vienti, sekä kahvin keittäminen. Tuumin klubi on ollut kiva kohtaamispaikka viikonloppuna, kun Klubitalo ei muuten ole auki.

– Anna L.



Hei, olen Satu ja suoritan parhaimmillani ensimmäistä työharjoittelujaksoa työvalmentajan erikoisammattitutkinnosta, jota opiskelen Omnialla Espoossa. Mielestäni Klubitalon toimintaan oli helppo sulautua mukaan jo ensimmäisestä päivästä lähtien, ja olen tykännyt olla täällä todella paljon, ollut ihan supermahtavat viisi viikkoa!



Kuka olet ja mitä opiskelet tällä hetkellä?

Olen Annika, opiskelen lähihoitajaksi, koska halusin vaihtaa alaa. Aikaisempi ammattini on maalari.

Mikä opinnoissasi on ollut parasta?

Monipuolisuus, on mukava ajatus, että työllistymispaikkoja on paljon erilaisia. Tällä alalla parasta on ihmisläheisyys.

Mikä opinnoissasi on yllättänyt sinut?

Se on yllättänyt, että opiskelu tuntuu helpommalta nyt aikuisena kuin silloin nuorena. Nuorena on ollut haastavampaa keskittymiskyvyn löytäminen.

Olemme asuneet mieheni kanssa Kellokoskella Tuusulassa vajaan vuoden verran, ja on kyllä ollut hyvä paikka asua. Vapaa-aikani kuluu valokuvauksen merkeissä, yhdistystoiminnassa mukana olemisessa sekä asuntovaunulla reissatessa. Kummilapseni ovat myös minulle tärkeitä ja heidän kanssaan tulee tehtyä vähän kaikenlaista askarteluhetkistä retkiin.

Iso kiitos vielä Klubitalolle mahdollisuudesta päästä katsomaan ensimmäistä näkemääni keisäteatteri esitystä Krapille, oli kyllä unohtumaton ilta ja mieletön kokemus, jonka muistoa tulen vaa-
limaan kyllä pitkään.

Mikä on ollut haastavinta?

Haastavinta on ollut yhdistää perhe-elämä ja opiskelut.

Mikä sai sinut hakemaan Tuusulanjärven Klubitalolle harjoitteluun?

Opettajani suositteli tätä paikkaa ja kävin tutustumassa nettisivuihin ja vaikutti niidenkin perusteella sopivalta paikalta.

Mitä olet oppinut harjoittelun aikana?

Tän harjoittelun tavoite oli vuorovaikutus ja omasta mielestäni tämä on vastannut siihen hyvin. Täällä on ollut hyvä ilmapiiri ja vuorovaikutuksessa on ollut helppo ja rento olla.

Millaisia harrastuksia sinulla on?

Olen aina tykännyt tehdä käsillä asioita, silloin harvoin, kun mulla on aikaa niin ompelen, neulon, piirrän yms.

Kerro kolme random faktaa sinusta®

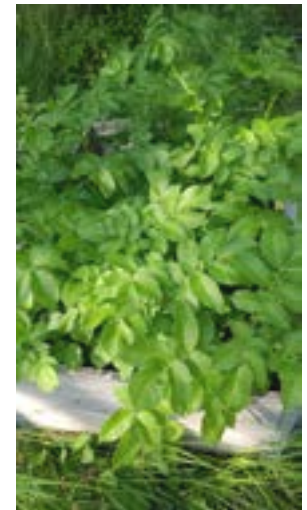
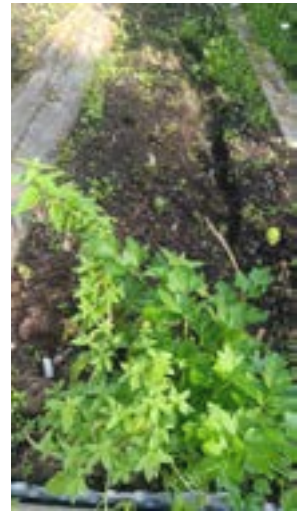
1. Rakastan järjestystä ja siisteyttä mutta vihaan siivoamista.
2. En käy kävelylenkeillä, koska käveleminen on mun mielestä tosi tylsää – se on liian hidasta.
3. Mä tykkään laulaa ja mä muistan laulujen sanat helposti mutta en osaa laulaa eli sitä ei ehkä kuukaan halua kuunnella.

Minun kasvimaani

Harrastan kasvimaan laittoa ja kasvatusta kevästä – syksyyn maaseudulla, lapsuuden kotipaikassani. Välillä paremmalla onnella satoa, ajoittain vain pieni sato. Koitan käyttää luonnon torjunta-aineita mm.nokkosvettä lannoitukseen ja ötököitten torjumiseen, sekä tuhkaa kotiloihin ym. keväisin kalkitusta. Joskus joutuu turvautumaan kaupan lannoitteisiin.

Kasvimaani on tehty puukehikoksi. Kasteluvetenä kaivo- tai sadevesi. Ajoittain rikkaruohojen kitkentää myös. Tukikeppeinä esim.pavuille, käytän kuivuneita pajunoksia. Tänä kesänä viljelin kukkia ja vihanneksia sekaisin kasvimaalla. Esim.papuja ei saisi viljellä aina samassa kohdassa. Kasvien kierto-kasvatus olisi mullan vuoksi hyvä välillä kasvimaalle. Olen ostanut ja saanut siemeniä ja vihannesten taimia. Talvivalkosipulia ja maa-artisokkaa kasvaa myös kasvimaallani perus vihannesten lisäksi. Tänä vuonna kasvaa mm. tilliä, lehtipersiljaa, porkkanaa, avomaan kurkkua, rucolaa, eri salaatteja, pinaattia, mangoldia, lehti- ja kyssäkaalia, parsakaalia, papuja, härkäpapuja, krassikukkia, sitruunaverbena yrttiä, päivänkakkaraa, ruiskaunokkia, asterix perunaa ym.

Mukava maistella sadon antimia ja mm. tuoretta salaattia on helppo hakea kasvimaalta. On kasvimaan pitämisessä kyllä työtä, mutta koitan ottaa sen ihan harrastuksena vaan. Saa omia vihanneksia melko edulliseen hintaan. :)



Mikan musiikkiharrastus

Teksti: Mika Sumanen
Kuva: Jari J.

Ostin ripille päästyäni lahjarahoilla radionauhurin, jolloin tutustuin musiikkiin radion kautta kuuntelemalla. Nuoruuden suosikki bändi oli siinä 16 vuoden iässä Popeda.

Musiikki jäi syrjään moniksi vuosiksi, kunnes vuonna 2009 jouduttuani sairaalaan kiinnostuin uudelleen siitä. Silloin aloin keräämään cd-levyjä, joita on kertynyt kahdentoista vuoden aikana noin 700.

Popeda on edelleen lähellä sydäntäni, kuten Beatleskin. Kuuntelen jonkin verran myös hengellistä musiikkia. Musiikki on minulle tärkeätä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.



Valokuvausta omaksi ja muidenkin iloksi



Aloitin valokuvauksen järjestelmäkameralla noin kolmekymmentä vuotta sitten, pyydettyäni äidiltäni edesmenneen isäni kameraa perinnöksi, kun en omistanut minkäänlaista kameraa itse. Se oli venäläinen Zenit, johon kuului 58 mm:n optiikka. Laite oli täysin mekaaninen eli ilman mitään sähköistä toimintoa.

En ymmärtänyt kuvauksen perusteistakaan mitään, joten ostin Suomalaisesta Kirjakaupasta ”Valokuvaajan niksikirjan”, jonka kävin läpi. Sieltä opin alkeet kuvaamiseen. Lisäksi kävin ahkerasti kirjastossa lainaamassa valokuvaus-teoksia. Kuuluisat kuvaajat tulivat pikku hiljaa tutuiksi ja käsitys itse kuvaamisesta parani.

Käsin tarkentaminen osoittautui minulle kuitenkin hankalaksi, joten puolen vuoden kuluttua aloittamisesta hankin modernin kamerasamaksulla. Se oli Canon EOS 500, harrastelijamalli, filmikamera tietysti siihen aikaan. Nyt kuvista alkoi tulla teräviä, automaattitarkennuksen ansiosta.

Äitini jakoi meille isäni perillisille perintörahaa 1990-luvun lopulla, jolloin paransin kuvausvälineitäni ostamalla Canonin puoliammattimallisen kamerarungon ja uusia optiikoita siihen. Näillä aloitin diakuvauksen ja luontokuvauksen.

Vuonna 2000 minulle tuli tarjous ryhtyä keikkakuvaajaksi valokuvausliikkeeseen, jonka asiakas olin ollut. Se tarkoitti lähinnä hautajaisten kuvaamista ja satunnaisesti muitakin tilaisuuksia. Tässä hommassa opin eri tilaisuuksien kuvaamisesta saatuaani pomoltani neuvoja. Siihen aikaan kuvattiin filmille, mikä on nykykaan verrattuna vaativampaa, kun

esimerkiksi hautajaiskuvien piti onnistua kertalaukauksella. Tilaisuuttahan ei enää toistettaisi, eikä siellä saanut olla häiriöksi liialla salaman välähtelyllä.

Neljä ja puoli vuotta meni liikkeen palveluksessa, mikä tarkoitti noin 150 kuvattua hautajaistilaisuutta ja joitakin kymmeniä muita tilaisuuksia. 2005 vuoden alussa siirryin ”digijärkkäriin” ja panostin enemmän luontokuvaukseen. Kuljin pyörällä kuvaamaan oli keli sitten kovaa pakkasta tai kesähellettä. Tähän aikaan minua pyydettiin kuvaamaan myös Kellokosken sairaalan kesäjuhlia ja aina välillä muitakin tapahtumia.

Digikamerat ovat parantuneet vuosien mittaan yleisesti ja minunkin kohdalla. Optiikat ovat nykyään minullakin ammattimaisia ja kuvankäsittely tietokoneella kuuluu asiaan. Olen aika amatööri siinä hommassa, teen vain perussäädöt kuville pyrkien siihen vaikutelmaan, minkä olen kuvatessa nähnyt.

Olen vuosien mittaan pitänyt joitakin valokuvaesityksiä luontokuvista, ensin diaesityksiä ja sitten digikuvaesityksiä videotykillä ja taulutv:llä, lisäksi myös muutaman luontokuvanäyttelyn.

Nykyään kuvaustahtini on leppoisampaa lähisoudulla liikkumista, sen mukaan kuin huvittaa. Aikomuksena ei ole kuitenkaan jättää tätä minulle tärkeää harrastusta.



Yllä: Isokoskelo lennossa, kuvattu 2025 syksyllä, käsivaralta.



*Vasemmalla: Tavallinen orava, harvinai-
sempi kuva.*

*Oikealla:
Kukkakärpänen
Kameramalli Canon EOS 40D
Aukkoarvo f/8
Valotusaika 1/500 sekuntia
ISO-250
Polttoväli 50mm*





**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 sairalahoidon tarvetta ja tukea opiskelussa ja työllistymisessä. Klubitalon kuntoutusmalli määritellään Kansanvälisten Klubitalojen (Clubhouse International) vahvistamissa kansanvälisissä laatusuosituksissa.

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. 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