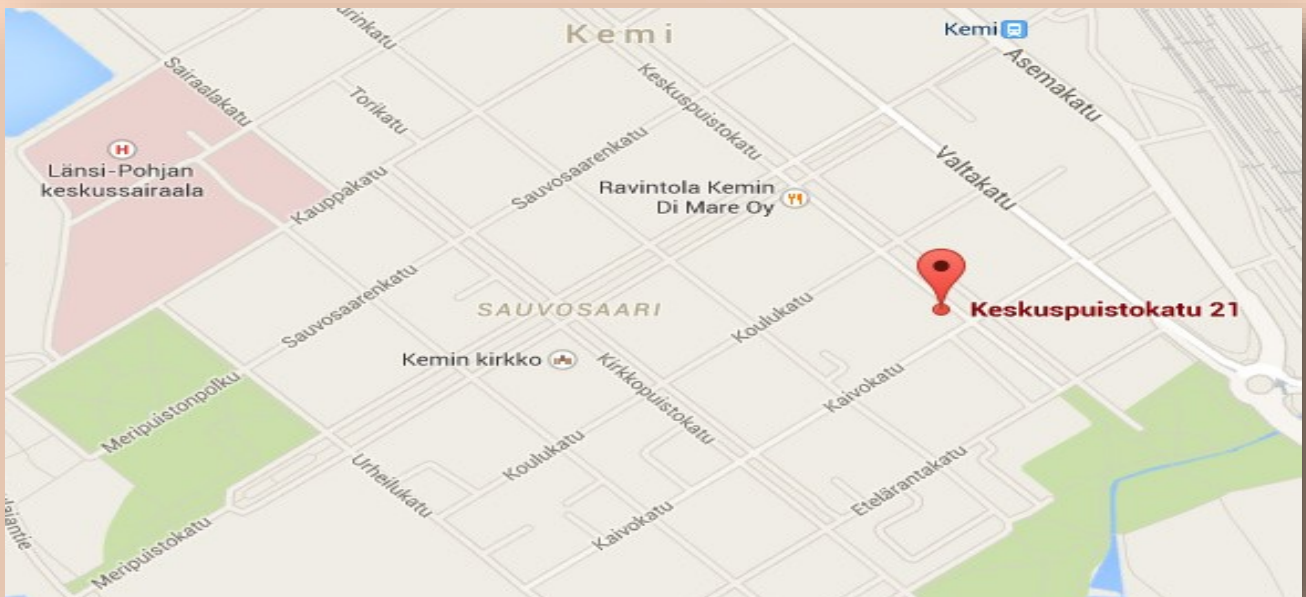


Kimppa

1/2015 YHDESSÄ ry:n jäsenlehti



TÄSSÄ NUMEROSSA

1/2015

Sivu 1	Kansikuva, Soile
Sivu 2	Sisällysluettelo, toimitusryhmä
Sivu 3	Klubin toimintaa kävijän silmin
Sivu 4-5	Ruokaohjeet, Curry-kala ja Marjahyytelö
Sivu 6	Koitelin retken kuvakollaasi
Sivu 7	Vitsit vähissä
Sivu 8 - 9	Tarina omasta elämästä
Sivu 10	Lepolan loman kuvakollaasi
Sivu 11-12	Valtakunnalliset urheilu- ja kulttuuripäivät
Sivu 13	Aamuhetki
Sivu 14 - 15	Turkin reissu
Sivu 16	Hyvinvointiryhmä
Sivu 17	Haastateltavana Raija Mäkimurto mtkl
Sivu 18	Hallitus 2015
Sivu 19	Klubitalon viikko-ohjelma
Sivu 20	Yhteystiedot ja rahoittajat



Toimitusryhmä: Sami
Keijo
Soile
Anu
Rauno
Kirsi

KLUBIN TOIMINTAA KÄVIJÄN SILMIN

Yhdessä ry:n jäsenmäärä vuonna 2013 oli hieman vajaa 200 henkilöä. Me kaikki jäsenmaksun maksaneet ollaan tietysti täysivaltaisia ja oikeutettuja osallistumaan kaikkien yhdistyksen toimintaan, sillä tavalla kuin se itse kullekin sopii ja on tarpeellista.

Jokaiselle jäsenellä postitetaan jäsenkirje, jossa tiedotetaan tapahtumista ja puitteista, mitä on suunniteltu; ryhmät, retket, matkat ja muut tapahtumat...

Sitten on tämä meidän Klubitalon toiminta. Kuten tiedetäänkin talo on periaatteessa avoinna päivät pitkät ja osin iltaisin, miten jäsenpostissakin on mainittu. Me jäsenet voimme näissä puitteissa tulla ja mennä kuten itselle sopii. Osa meistä on tosiaktiiveja, joiden käynnit ja klubiolennot ovat miltei päivittäisiä, viikoittaisia ”suht tiheitä”.

Olemme saaneet kaupungilta käyttöömmekäuniit ja viihtyisät tilat, joita toivoisi- jos ei nyt jokaisen niin ainakin melkein- käyvän katsastamassa ja toteamassa, josko vaikkaitselläkin olisi käyntikiinnostusta enemmänkin.

Tilathan ovat kuin meidän ”olohuone” sellaiset, että voi olla vaan jos siltä tuntuu. Kahvitella kahvilan auki-oloaikoina, tutustella, jutustella, lueskella ja yleensä vain olla ihmisten ilmoilla.

Yhdessä, kuten yhteisömmekin nimikään ilmaisee, henki on hyvä ja vastaanotto vieraanvarainen... pyrkimys on viihtyä ja tuoda itsellekin ihmiskontakteja ja meidän saman mielisten kanssa, sekä sisältöä elämäämmekä.

Jäsenpostin lisäksi tiedotusta toiminnastasa Klubitalon ilmoitustaululta, mielenterveysaseman ilmoitustaululta ja netin facebook -sivuilta. Voi myös soittaa... yhteystiedot ovat helposti saatavilla. On paljon tapahtumia ja tilanteita ”ohi jäsenkirjeenkin”.

Usein vielä nimellisen 10€ vuotuisen jäsenmaksun maksaneille edullisin kustannuksin, mikäli tilanteet rahallisia.

Klubitalolla on siis kaksi Raha-Automaattiyhdistyksen/Kemin kaupungin taloudellisella tuella palkattua työntekijää. (Tykätty Kirsi ja Asmo) Sitten olemme enemmän tai vähemmän jaksavat jäsenistöläiset, jotka panoksellamme oomma mukana voimavarojen ja kiinnostuksen mukaisesti.



Keijo

CURRY KALA

1 PAKETTI	pakasteseitä
200G	sulatejuustoa + vettä 1dl
1dl	ruokakermaa
30g	voita
2tl	currya
	ripaus jauhettua valkopippuria
½tl	suolaa
½	purjo
1	sipuli

- Voitele uunivuoka voilla
- Asettele sei palat vuokaan
- Pilko sipuli ja purjo
- Laita sipuli ja purjo silppu sei palojen päälle
- Sekoita mausteet, sulatejuusto, 1dl vettä ja 1dl ruokakermaa
- Levitä sulatejuusto mauste seos sei palojen päälle, paista uunissa 200 asteessa noin 1 tunti
- Keitä kaveriksi perunoita. Laita vettä kattilaan niin, että perunat peittyvät.



MARJAHYYTELÖ

(6 annosta)

n. 6dl	marjoja, tuore tai pakaste
5-6dl	vettä
1,5dl	Dansukker Hyytelösokeria

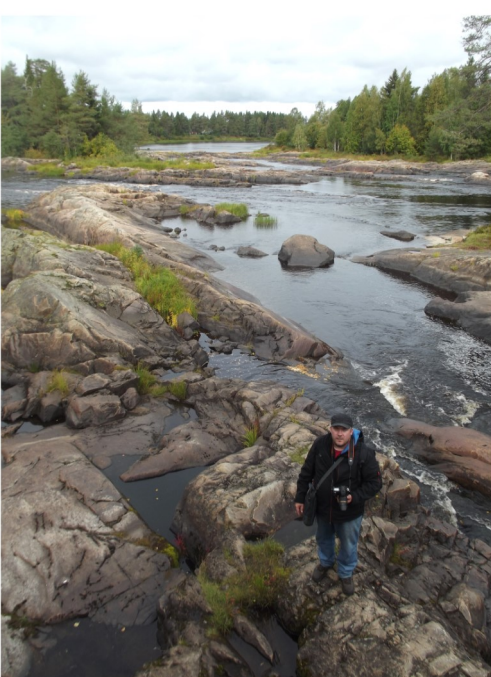
- Jaa marjat kulhoihin
- kiehauta vesi kattilassa
- Lisää Hyytelösokeri vähitellen koko ajan sekoittaen,
- kunnes liemi kirkastuu.
- Kaada kuuma liemi hitaasti marjojen päälle. Hyydytä
- hetki. Jäähdytä jääkaapissa ennen tarjoilua, kunnes
- hyytelö on kokonaan hyytynyt.
- Voit halutessasi vaahdottaa kermaa kaveriksi.





Koiteli

Iloinen bussilastillinen jäseniä teki syksyisen retken Kiimingin lähistölle, Koitelin koskelle. Sää oli suotuisa ulkoiluun. Paluumatkalla ruokailimme Merihelmessä.



VITSIT VÄHISSÄ

Ammatti, jossa saa olla harva se päivä väärässä ilman pelkoa potkuista: Meteorologi.

Blondi-vitsit ”epätosia?”- ”Kahvilassa vaaleatukkainen nainen ahkeroi ”läppäriin” kanssa ja puhui älypuhelimeen viisaita!

Mikä on hevonen joessa? Virtahepo!!

Ulkomaalaiset opiskelija-harjoittelijat tuovat Klubitalomme toimintaan mukavasti ”väriä”... ööö ...edellinen oli Nigeriasta....

Suhteellisen hoikan Klubin jäsenen mielestä vaaka näytti punnittaessa liikaa: ”Painaako mieltäsi jokin”, kysyttiin?

26.10. klo 4.00 yöllä mies lappoi kovalla kiireellä kultasepäntörmäyksen rikotusta näyteikkunasta jotain kassiinsa. Oli kuullut että tuolloin pitää ja saa ”kääntää kelloja”!!

Seuraavista ovat uskovaisia ne, jotka ovat: Katollisia – lattiallisia – seinällisiä??

Marketin kassalla kysyttiin, että haluanko osallistua vielä kimppalottoon vain eurolla? Vastasin etten, koska miltei aina olen ”onneton”!!

Pettynyt tokaisu: ”Teräväpiirtotelevisio ja niin tylsiä ohjelmia!

”Asuinpallomme” kiertolainen yhdessä ”asuinpallomme” kanssa.... ja liian lämmintä = Kuumaa!

Laatija: Keijo

TARINA OMASTA ELÄMÄSTÄ

Olen sairastanut vauvaiästä asti. Minulla on synnynäinen periytyvä sairaus. Sairaus on aiheuttanut monen monta sairaala reissua ja kivuliaita isoja selkäleikkauksia. Lapsena sen mitä muistan olin positiivinen ja iloinen. Sairaala kokemuksista huolimatta. Mutta koulu-aikana minua kiusattiin tosi paljon, koska olin erilainen kuin muut. Mua kiusas luokkakaverit ja myös vanhemmat oppilaat. Ja sairaalassa vietetyistä viikoista, yksin sairaala toisessa kaupungissa. Kun vanhemmat eivät aina kerenneet katsomaan joka päivä. Tunsin itseni monesti hylätyksi ja mietin monesti mitä kotona tehdään veljien kanssa kun mä makaan sairaalassa leikkauksien jälkeen kovissa kivuissa. Sairaala reissut olivat toisaalta odotettuja, koska silloin ei tarvinnut katsoa vanhempien juomista ja tappelemista. Mutta silti oli kova koti ikävä.

Mutta lopulta kun vanhemmat erosivat jäin äidille asumaan. Ja äiti jatkoi juomista entistä enemmän. Ja mä kärsin siitä tosi paljon. Murros iässä se vaikutti muhun sen verran, että en kokeillut alkoholia vasta kuin täysi-ikäisenä ja tulin siihen tulokseen, että ei ole mun juttu. Ja baareissa ja yökerhoissakin kävin ja sekään ei innostanut, kun en jaksanut katsoa ja kuunnella kännisiä.

Erossa jäin tosiaan äidille omasta tahdosta. Me isommat lapset isovelji ja mä saatiin valita kummalle jäädään. Ja kumpikin jäi äidille ja pikkuveli meni isälle. Mutta tapaamiset sovittiin niin, että saatiin olla kumman luona haluttiin ja milloin vain. Ei tarvinnut kuin soittaa ja kysyä isältä voiko tulla. Ja usein olinkin viikonloput isällä hoitamassa tai pikemminkin katsomassa pikkuveljen perään. Positiivista oli se, että lapsuudessa meillä oli aina ruokaa ja vaatteet viimeisen päälle, vaikka vanhemmat joivat paljon, niin silti meistä lapsista huolehdittiin. Ja vanhempien ero oli mulle positiivinen helpotus, kun mä ainakin kärsin siitä ainaisesta riitelystä ja tappelesta. Ja mulla oli kavereita ittiä nuoremista samaa koulua käyvistä. Ja yks on vieläkin säilynyt mun kavereina lapsuudesta. Vaikka välit ei enää niin lämpimät, kuin ennen

oli. Joulukortilla muistetaan ja joskus facessa vaihdetaan pari sanaa.

Ihmiset jotka lapsuudessa olivat merkityksellisiä oli yks serkuista. Olin niillä paljon lapsena ja sitten myöhemmin hoidin hänen lapsia tosi paljon ja juuri murrosiässä. Muutenkin musta tuntuu, että mulla mitään murrosikää ollutkaan, kun en riehunut ja rellestänyt ja oli muutenkin tosi kiltti ja rauhallinen. Mä mielummin tienasin taskurahoja hoitamalla lapsia, kun että olisin rellestänyt pussikaljaa juoden kaupungilla. Toinen ihminen tärkeä lapsuudessa ja osittain nytkin on isän sisko. Olin paljon kesäisin heillä lapsena ja aikuise-nakin. Asuvat edelleen Tampereella, enää en ole niin rohkea lähtemään matkustamaan, kun junien vaihtoja on tullut niin paljon Kemi-Tampere välillekin. Yhteen väliin soitte-lin tädille viikottain ja kerroin kuulumisia, mutta sekin on jäänyt. Mutta tämä serkku lapsuudesta ei ole enää niin läheinen, mitä oli silloin nuorempana, ennen sairastumistani masennukseen ja anorexiaan. Koska hänen mielestä olen vain anorexia ja masennus. Ja minä persoonana ja ihmisenä en ole olemassa muuten. Niin en kovin paljon hänelle enää puhu omista henkilökohtaisista ongelmista. Vaikka murrosiässä olin paljon hänen luonaan hoitamassa hänen lapsia ja olen hänen nuorimmaisena kummikin.

Nykyään tärkeitä henkilöitä on 2 hyvää ystävää, joihin voin luottaa täysin. Ja voin soittaa jos ahdistaa tai masentaa. He osaavat kuunnella ja ymmärtävät hyvin. Sitten on hoitohenkilökunta joille voi soittaa jos on hankalaa. Mutta suurimmat murheet pidän yleensä sisälläni ja yritän selvitä itse niistä. Vaikka viisaampaa olisi kertoa edes jollekin asioiden oikea laita. Vanhemmat ovat kyllä tärkeitä, mutta en halua huolestuttaa heitä kaikella mitä mulle tapahtuu. Ja kyllä mä kerron heille esim. jos joudun sairaalaan jne. Ystävät ovat mulle se henkinen voimavara. No niitä tosi ystäviä ja sitten kavereita, joiden kanssa voi vaihtaa hyvän päivän kuulumiset ja käydä vaikka kahvilla tai kaupungilla.

Elämä on muotoutunut tällaiseksi, omien kokemusten myötä. Eli olen yksinäinen ja masentunut. Elämä ei ole aina helppoa. Välillä on niitä parempiakin päiviä, että pääsen liikenteeseen ihmisten pariin. Mulla masennus on aina psykoottis tasoista kun se tulee ja yleensä edessä on aina sairaala reissu. Olen sairastanut myös vaikean anorexian, jonka kanssa taistelen psyykkisesti vieläkin. Vaikka fyysisesti olenkin jo suht terve.

Ja vanhempien alkoholin käyttö ja jatkuvat riidat, rasittivat lapsuudessa. Minusta tuli sitten absolutisti ja olen siihen tyytyväinen. Minulle ei maistu mikään alkoholi, kokeiltu on millaista on olla humalassa ja mitä krapula on ja en kokenut sen olevan mun juttu. Olen aika vetäytyvä ja hiljainen, en anna paljoa kuulua itsestäni. Vain silloin kun on oikeesti asiaa niin avaan suuni.

Ja omia biologisia lapsia en aijo koskaan hankkia periytyvän sairauden vuoksi. Se on ollut raskas mutta minusta oikea päätös. Koska sairauden vakavuutta ei voida etu käteen tietää, voidaan toki ottaa näytteet että onko lapsella kyseinen sairaus, mutta vakavuus astetta ei voi koskaan tietää ja sairaus voi pahimmillaan johtaa kuolemaan ja lapsen tai jo aikuisenkin sairastumisen syöpään. Ja omalakin kohdalla sairaus aiheuttaa edelleen kipuja ja lapsuudessa sain kärsiä paljon sairauden aiheuttamista vaivoista.

Osaltaan pidän itseäni selviytyjänä. Olen ko-

kenut paljon erilaisia vastoin käymisiä ja silti elän vielä. Vastoin käymiset kasvattaa luonnetta ja samalla oppi siihen, että mikään ei ole itsestään selvää. Ja toisaalta taas koen olevani myös uhri, koska juuri minä sain sairauden äidiltä ja veljet ovat terveitä. En ole katkera äitille sairastumisestani, kun ei äiti itsekkään tiennyt sairastavansa samaa sairautta. Vasta sitten kun sitä alettiin minulla tutkia. Äidillä eri muoto sairaudesta, kuin mulla. Mulla vähän aggressiivisempi.

Silloin kun olen masentunut itsetuhoisuus astuu kuvioihin, sen kanssa kamppailu on raskasta. Sen takia olen ollut usein sairaalassa. Mutta nykyään olen pärjännyt itsetuhoisuuden kanssa ja se on jäänyt vain ajatuksen tasolle. En enää ole vahingoittamassa itseäni niin helpolla. Kesät ovat mulle vaikeaa aikaa, valon lisääntyminen aiheuttaa unettomuutta ja väsymys masennusta ja anorektisia oireita. Perussairauteni on etenevä, ja siitä ei koskaan tiedä mitä se tuo tullessaan vai saanko elää ihan rauhassa, ilman suuria terveydellisiä ongelmia. On monta sairautta, mutta niiden kans elämiseen on tottunut. Vaikka ne veroittaa arkipäivän jaksamista paljon. Periytyvän sairauden unohdan monesti. Kun se ei vaikuta joka päiväiseen elämään tällä hetkellä.

Särkynyt, mutta selvinnyt





Lepolassa lomailtiin viikko heinäkuun helteillä. Hakeudimme Yhdessä mielenterveyskuntoutujille suunnatulle tuetulle lomalle Kaakamon Lepolaan. Lomaliitto tuki lomalaisia taloudellisesti. Ajankohta sijoittui sopivasti Klubitalon työntekijöiden loma-aikaan, jolloin talo on kiinni. Loma onnistui yli odotusten tutussa porukassa. Tulevaisuudessa uusimme lomaviikon mahdollisuuksien mukaan. Ohjelmaa oli tarjolla runsaasti ja puitteet ihanteelliset. Ohjaus lomalla oli sopivan väljää ja kannustavaa. Mukana olleet kiittää!



YHDESSÄLOMALLA



AAMUHETKI

Kävelin yksi aamu kaupunkiin. Matkalla näin jäniksen pomppivan nurmella sinne tänne. Silläkin oli myös aamu menossa aamu hetki. Yhtäkkiä jänö hävis näköpiiristäni. Jatkoin matkaani ja tulin paikkaan jossa näin pomppijan. Jänis oli mennyt ison kuusen taakse, jossa se venytteli koipeliinejaan ja laittoi maate.

Mureat juustokeksit

100g voita
2dl vehnä jauhoja
1tl leivinjauhetta
1,5rkl kylmää vettä
50g juustoraastetta
1kpl kananmuna

Nypi jauho- leivinjauhoseos ja voi sormin

Lisää juustoraaste ja vesi nopeasti sekoittaen, älä vaivaa taikinaa

Tee taikinasta pötköjä

Kääri pötköt kelmuun ja anna niiden kovettua jääkaapissa

Leikkaa pötköistä reilun sentin paksuisia viipaleita ja painele ne pellille

Painele viipaleisiin haarukalla koristeet, sipaise keksi kananmunalla ja ripottele pinnalle unikonsiemeniä.

Paista 200 asteessa 12 minuuttia

Maria

MTKL:N VALTAKUNNALLISET KULTTUURI- JA URHEILUPÄIVÄT 22 – 24.8.2014

Tänä vuonna tapahtuma järjestettiin Keuruulla, joka on pieni 10 000 asukkaan kaupunki Keski-Suomessa. Urheilukisoihin osallistui 142 osallistujaa 25 eri yhdistyksestä ympäri suomea. Yhdistyksestämme urheilutapahtumaan osallistui 17 hengen (naisia 7 ja miehiä 10) urheilullinen ja ”kivenkova joukkue”. Tietysti mukana oli myös iso kannustus- ja huoltojoukkue. Lajit kisoissa olivat:

3 ottelu (kuulantyöntö, 60m juoksu ja pituushyppy)

1000 m kävely

Ruotsalaisviesti (Neljä juoksijaa, joista yhden täytyy olla nainen)

Tapahtumaan valmistautuminen aloitettiin kesäkuun alussa. Kisoihin osallistuminen edellytti, että kukin osallistuja sitoutui käymään säännöllisesti harjoituksissa Sauvoosaaren urheilukentällä kerran viikossa koko kesän ajan. Harjoituksissa kukin treenasi omaa lajiaan hyvässä joukkuehengessä.

Tapahtumaan lähdimme varhain perjantai-aamuna laadukkaalla linja-autolla. Edessä oli pitkä (500 km) reissu Kemistä kohti määränpäästä Keuruuta. Matka soljui hyvässä ilmapiirissä halki Keski-Suomen komeiden maisemien. Keuruulle saavuimme ilta-päivällä ja ensiksi ilmoitauduimme Hotelli Keurusselkään. Sieltä saimme avaimet hyvin varustettuihin mökkeihin (lomaa-asunnot), joihin majoituimme. Hotellissa söimme vielä iltaruokan jonka jälkeen oli vapaata tutustumista Keurusselän komeaan alueeseen. Osa lähti illalla rentoutumaan kulttuuritapahtumaan (katsomaan tanssikilpailua), kuuntelemaan bändiä sekä joramaan tanssilattialle iloisissa tunnelmissa ☺

Lauantaina olivat sitten edessä urheilukilpailut. Tätä päivää varten urheilijat olivat harjoitelleet läpi kesän ja nyt oli aika näyttää, mihin ”Yhdessä joukkueena” pystyisimme. Aamulla kävimme vielä hotellilla aamupalalla, jonka jälkeen linja-auto vei meidät tapahtumapaikalle Keuruun urheilukentälle. Avajaispuheen piti kansanedustaja Aila Paloniemi, jonka jälkeen kisat pääsivät vauhtiin. Jokaisella osallistujalla oli tiedote, josta näki oman lajinsa / lajiensa suoritusaikeat. Kisassa vallitsi iloinen ja hyväntuulinen tunnelma koko päivän ajan. Iso kannustus- ja huoltojoukkueemme piti huolen siitä että jokainen urheilijamme sai kovaa kannustusta unohtamatta urheilujuomaa ja banaania välipalaksi. Toki kisapaikalla oli myös järjestetty ruokailu (lihakeitto) jokaiselle kilpailijalle. Kisat päättyivät ilta-päivällä viimeiseen lajiin, joka oli ruotsalaisviesti. Yhdistyksemme saavutti tästä lajista hienon pronssimitalin. Tämän jälkeen alkoi palkintojenjako, jonka pääosassa olivat yhdistyksemme urheilijat. Kisamenestys oli todella loistava. Mitaleja ja hyviä sijoituksia tuli solkenaan eri ikäsarjoista. Mahtavan päivän kruunasi parhaan yhdistyksen pokaali (kiertopalkinto), jonka yhdistyksemme poksasi ”Yhdessä joukkueena” juhlallisilla menoin ☺ Kotimatka Kemiin sujui sitten ansaitusti varsin riehakkaissa tunnelmissa ☺

Lokakuussa yhdistys järjesti vielä juhlallisen kakkukahvitilaisuuden urheilijoiden kunniaksi. Kaikki kisaajat saivat erillisen kunniakirjan kisaan osallistumisesta ☺ Tänä vuonna sitten taas sankalla joukolla puolustamaan ”Yhdessä joukkueena” parhaan yhdistyksen titteliä ☺

Sami



MITALLIT: 3 kultaa, 5 hopeaa, 3 pronssia

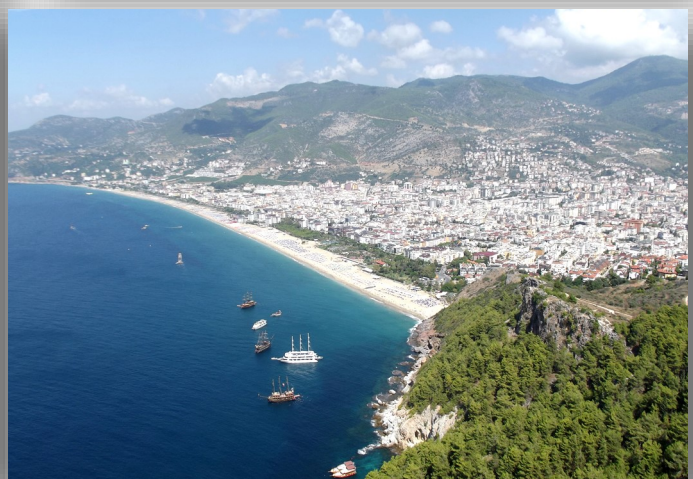
TURKIN REISSU 14.-21.9.2014

Sunnuntai Lähtö Inkalta n.klo:7.30 ja taksilla klubille. Lähtö Ouluun n. klo: 8.00 Asmon kyydissä. Oulussa 2 tuntia ennen koneeseen nousua, lentolipussa luki ”Topi” (oma moka). Kaikkihan Topiksi sanoo, vaikka virallinen nimi on Toivo Antero Halttu. Mennessä ja tullessa oli ikkunapaikka (siipi peitti näköalaa). Tullessa ei haitannut, koska suurin osa matkasta oli pilvistä. Illalla katseltiin paikkoja ja syötiin hotellilla. Oli myös pientä shoppailua. Baasareilla yrittivät huijata. Yö meni jotenkuten.

Maanantai Aamiainen oli alhaalla ja se sisälsi sämpylää, juustoa, leikkeleitä, tomaattia ja kurkkua (hyviä ja tuoreita), munia ja muroja. Makeaa soppaakin oli ja makeita miniappelsiineja ja vesimelonia. Myöhemmin uintia Välimeressä. Suolainen merivesi virutettiin pois suihkulla. Otettiin myös aurinkoa pyyhkeitten päällä. Illalla kävin kuuntelemassa kitaristia (Elvis). Hän soitti aika hyvin.

Tiistai Normaalisti aamiainen. Maistoin turkkilaista kahvia, mikä ei ollut hyvää. Ruoan kanssa join vettä. Sitä menikin 1-2 litraa päivässä plus sitten muut juomat. Ohjelmassa oli museossa kiertelyä. Vanhimmat esineet olivat n. 5000 vuotta vanhoja. Tippukiviluolassa käytiin myös. Kävimme myös ylhäällä linnan raunioilla paikallisella kyydillä. Miesporukalla oli sitten auringonottamista ja uimista. Shoppailuakin oli. Ostin mm. t-paidan ja hupparin. Päivästä kertovat valokuvat. Ukkosti ja oli pientä sadetta.

Keskiviikko Illalla oli ukkosta. Kävimme suomalaisessa ”Kippis”-baarissa. Turkmenian pojat tarjoili ja ohjelmassa oli mm. napatanssia, sulttaaneita ja muuta mukavaa. Joimme suomi-kahvia.





Torstai Ohjelmassa oli jokiristeilyä. Ruokailimme jokilaivalla ja ruokana oli paikallista kala ruokaa, joka maistui Perämeren maivalta. Kävimme myös markkinoilla. Ostin 15 euroa maksavan repun. Putouksillakin kävimme ja niistä on valokuvia. Paikalliset onkivat rannoilla kait makrillia. Myöhemmin uintia hiekkapaikassa. Suolaisen meren lämpötila oli 24 astetta ja makean jokiveden 14 astetta. Illalla kävimme syömässä Mc Donaldsilla.

Perjantai Aamulla biitsillä. Aurinkoa ja rasvausta, uintia ja taas uintia hyökyjen lomassa. Välillä viruteltiin suolaista vettä pois ja syötiin, kuka mitäkin. Ilalla Sepon paikassa syö-
mässä ja tuotiin tulet pöytään. Myöhään illalla jatkot hotellin alakerrassa. Esiintymässä oli-
vat Jorgen ja Elvis ja me rokattiin! Hyvä Kemin Yhdessä ry!!!

Lauantai Heräsin yöllä komeisiin salamoihin ja jyrinä. Aamupalan jälkeen menimme taas rannalle. Ilma oli vähän jäähtynyt, mutta lämpeni pian (31 asteeseen). Illalla burgeri-
paikassa syömässä.

Sunnuntai yönä olimme kaksi tuntia bussissa ja lento kohti Suomea alkoi noin klo: 6.00. Inkalla olimme noin klo:13.00.

Ps. Tax freestä otin tuliaistupakkaa ja turkista mm. kellon, kulhon, paitulin ja muuta pientä.



Topi

HYVINVOINTIRYHMÄ

Hyvinvointi ryhmän vetäjänä toimii Pirjo. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko tiistaisin eli parittomina viikkoina.

Ryhmä aloitettiin teetä juoden ja iloisesti jutustellen. Suunniteltiin tulevaa, paljon oli ryhmäläisillä ideoita. Saatiinkin monta mielenkiintoista aihetta syksyyn ja talveenkin. Päätettiin kutsua joillekin kerroille vierailevia asiantuntijoita. Ideoita tuli niin paljon että sillä päästää jo pitkälle. Oli mm astma asia, diabeteshoitajan vierailua, lihasten hyvinvointia, osteoporoosi/nivelrikko, väsymyksen ehkäisyä, kihtisen ruokavalio, kuorsaaminen/uniapnea, nauruterapiaakin ehdotettiin ja paljon muuta mielenkiintoista.

Jutusteltiin jo hyvistä hiilihydraateista ja niiden vaikutuksista. Keskustelu oli todella vilkasta, mielenkiintoista ja paljon tuli esille ryhmäläisiä kiinnostavia aiheita.

Masennuksen hoito kulkee ryhmän mukana koko ajan, siihen on saatu turvapoijulta kirjanan Minä kullanmurunen. Se kulkee ryhmän mukana eri osa alueilla.

Ensimmäinen kokoontuminen oli pääasiallisesti suunnittelua. Seuraavalla kerralla suunniteltiin lähtöä luontoon yrtejä tarkastelemaan ja niiden terveys vaikutteista keskustelemaan ja tutustumaan.

Mietin jopa itsekin että alkaisin käymään ryhmässä vaikutti sen verran mielenkiintoiselta. Moni esille tullut asia kosketti muakin, että jospa käyn ainakin silloin kun aihe koskettaa itseä. Ja aina kun sopii omiin aikatauluihin.

Ryhmä oli kaikin puolin mielenkiintoinen, kaikki vain rohkeasti mukaan, kuulemaan ideoita oman hyvinvoinnin parantamiseen.



Anu

Haastattelimme Mtkl:n kuntoutussuunnittelija Raija Mäkimurtoa sähköpostitse

1. Miten vietit joulun: Perinteiseen malliin lujasti jouluherkkuja syöden ja läheisten kanssa saunoen ja pelikerho pantiin käyntiin jouluyöksi, kunnes uni voitti.

2. Tulevaisuudennäkymiä: Vuodesta 2015 en tiedä mitään. Tammikuussa jäin lomille ja 1.6.15 olen sitten eläkeläinen.

3. Mikä työssäsi on ollut kiinnostavinta: Ihmiset ja kaikkien meidän elämä täällä niin asiakkaiden kuin työtovereidenkin.

4. Mieleenpainuneita hetkiä työhistoriassasi: Olen ollut monessa mukana terveydenhuollon erilaisissa tehtävissä. Olen toiminnallinen tapaus, joten kaikenlainen touhuilu on minusta mukavaa yhdessä asiakkaiden/potilaiden/ kuntoutujien kanssa. Olin 17 vuotias kun menin harjoittelijaksi vanhainkotiin. Siellä opin Siionin lauluja ja virsiä, joiden sanoja vieläkin muistan. Se oli 60 luvun loppua ja silloin vielä vanhuksat pyysivät, että lauletaanpa yhdessä virsiä ja minähän lauloin.

5. Miten rentoudut: Hiihdän talvet ja kesällä pyöräilen ja kerään marjoja, olen metsän siimeksessä aina kun voin.

6. Kerro nykyisistä työtehtävistäsi: Vielä pyöräytin kaksi viikkoa kuntoutuskursseja ennen joulua. Tehtäviini Mtkl:ssä on ollut kuntoutumisen kurssien suunnittelua, toteutusta ja arviota yhdessä muiden kuntoutussuunnittelijoiden kanssa. Yhteistyötä olen viritellyt alueen kuntoutuskoteihin, yhdistyksiin ja julkisiin toimijoihin.

7. Mitä odotat eläkepäiviltä: Olen ajatellut etten tee yhtään mitään muuta kuin odotan, että lamppu syttyy päässä, mitä tekisin.

8. Lempikukkasi: Päivänkakkara, hiirenvirna + muitakin kedon kukkia.

9. Lempiruokasi: Salaatit hyvän salaatti kastikkeen kanssa.

10. Lempivärisi: Harmaa eri sävyinä.

Parasta kevään odotusta teille kaikille sinne teidän touhu taloonne. Tulipa mieleen, että teidän keinutuoli on yksi mukavimmista paikoista, missä olen istuskellut työssä ollessani.

Raija

Anu ja Soile

YHDESSÄ R.Y. SYYSKOKOUKSESSA VALITTIIN SEURAAVANLAINEN HALLITUS VUODELLE 2015

PUHEENJOHTAJA

Rönkä Heikki

VARSINAISET JÄSENET

Miilumäki Tarja
Rissanen Pirjo
Kylmäluoma Päivi
Konola Kyösti
Seppi Pia
Lappalainen Keijo

VARAJÄSENET

Juvonen Jaana
Koponen Tomi
Hyväri Sami

KUNNIAJÄSEN

Rautio Marita



Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
8-9.15	aamupala	aamupala	aamupala	aamupala	aamupala	Talo kiinni	
			8.30-10.00 korjauspaja/puutyö				
10.00	työnjako	työnjako	työnjako	Työnjako 11 parturi	työnjako		
12.00	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu		12-15 Talo auki (talvisin) ruokailu
	12.50 Klubi-kokous				12.30-14 sosiaali-klubi mta		
13-14.30	Kahvila	Kahvila	Kahvila	Kahvila	Kahvila		
	13.30-14.30 srk-ryhmä 13.30-15. sähly	14 uimahalli	12-13 kuntosali (tervahalli)	Tervahalli 14-15.30 sähly 14-15 keilaus	13-15 Lehtiryhmä		
15.00	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu		Työpäivä loppuu
		15-16.30 jäsen-vetoiset ryhmät: retki, hyvinvointi, kulttuuri	15-16.30 laulu-ryhmä ja bändi				15-16.30 Parittomat viikot karaoke



LISÄTIETOJA SAA

Klubitalolta

Työntekijät:

Kirsi Anttila

ja

Asmo Anttila

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 (talvisin)

