

# Sarastuksen Sanomat



KLUBITALO ON MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN  
JA  
HENKILÖKUNNAN  
MUODOSTAMA YHTEISÖ, JOSSA PYRITÄÄN  
KUNTOUTUMAAN  
TYÖPAINOTTEISEN PÄIVÄN AVULLA

KLUBITALOLLE VOI TULLA TUTUSTUMAAN  
TORSTAISIN.  
ENNEN JÄSENEKSI HAKEUTUMISTA VOI  
RAUHASSA TUTUSTUA  
KLUBITALON TOIMINTAAN.

KLUBITALON  
AUKIOLOAJAT:  
MA - TO: 8.00–15.00  
PE: 8.00–13.45

KLUBITALO JULKAISEE LEHTEÄ NIMELTÄ  
SARASTUKSEN SANOMAT.  
LEHDESSÄ JULKAISTAAN  
KLUBITALON JÄSENTEN KIRJOITUKSIA.  
LEHTI PALVELEE TIEDOTUSKANAVANA KAIKKIA  
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIA  
JA YHTEISTYÖKUMPPANEITA.  
LEHTEÄ TOIMITTAAN TYÖ- JA OPINTOYKSIKÖN  
LEHTITYÖRYHMÄ.

VAPAUDENKATU 3,  
[KLUBITALO@TUKIRANKA.FI](mailto:KLUBITALO@TUKIRANKA.FI)  
28100 PORI  
PUH. (02) 6341650 [WWW.TUKIRANKA.FI](http://WWW.TUKIRANKA.FI)

4	PÄÄKIRJOITUS
5	TYÖ- JA OPINTOYKSIKÖN KEHITTÄMISPÄIVÄ
6	TYÖLLISTYMISSSEMINAARI PORISSA
7	GALLUP: TYÖSSÄJAKSAMINEN KLUBILLA
8-9	KLUBITALON KEHITTÄMISPÄIVÄ
10	PÄIHTEIDEN TERVEISHAITTOJEN VAIKUTUKSET
10-11	APUA KRIISITILANTEISSA
12-13	VÄLOKUVIA
14-15	OPISKELIJA TITTA
16	PALLOLLE KYITIÄ!
17	FH-VERKOSTON URHEILUKISAT HELSINGISSÄ
18-19	100 TIETOKONEPELIÄ
20	PEKAN PAKINAT
21	J-MIES
22	KAHVIO PULLANMURUN KUULUMISET
23	VITSI

## PÄÄKIRJOITUS

Tuntuu kuin edellisen lehden ilmestymisestä olisi kulunut vain hetki, ja nyt alkaa kesä olla jo puolessa välissä! Sarastuksen Sanomien 3. numeron ilmestyminen ajoittui 4.5.2010 olleeseen Työvoimapula 2012-seminaariin, jonka innoittamana lehdessäkin keskityimme työelämän haasteisiin. Nyt kesän tulesa harrastukset ja vapaa-aika saa uuden merkityksen talvisen aherruksen jälkeen, halusimmekin tässä numerossa yhdistää työn ja harrastuksen kiteyttäen lehtemme teeman työssä jaksamiseen. Miten vapaa-ajasta ja harrastuksista saa puhtia työntekoon? Mihin ottaa yhteyttä jos voimat ehtyvät tai elämän varrella tulevissa kriisitilanteissa? Muun muassa näihin kysymyksiin haimme vastauksia lehteä tehdessämme.

Viime aikoina olemme käyneet myös paljon keskustelua Klubimme ja eri työyksiköitten toiminnan sisällöstä. Pohdinnoissamme olemme nojanneet vahvasti standardeihin ja kysyneet yhdessä löytämään väylät kehittääksemme toimintaamme haluamaamme suuntaan. Pohdinta huipentui talon yhteiseen kehittämispäivään kesäkuussa, jolloin ideoimme tulevaisuuttamme ja arvioimme nykytilannetta kulttuuritalo Annankatu 6:n inspiroivissa tiloissa.

Olemme käynnistäneet uudestaan vapaa-ajantoimintaamme ilta- ja sunnuntain aukiolojen sekä kesän tapahtumien kautta. Iloksenne olemme huomanneet, miten vapaa-ajan toiminta on houkuttanut Klubille myös jäseniä, jotka eivät aktiivisesti osallistu työpainotteisiin päiviin. Ilta- ja sunnuntai- aukiolot ovat palvelleet myös opiskelu- tai työelämässä olevia jäseniämme. Kesän aikana suunnitteilla on tapahtumia aina luontoretkestä Tammen tilan leiriin. Pyrimme nauttimaan mahdollisuuksien mukaan kesäisistä säästä ja näin saada energiaa myös arkeen.

Vaikka koko kaupunki tuntuu hiljenevän heinäkuuksi, työskentelemme Klubilla koko kesän. Meilläkin kesän merkit alkavat pikkuhiljaa näkyä ja talo on hiljaisempi jäsenten ja työntekijöiden lomaillessa kukin vuorollaan, mutta uutta vahvistustakin olemme työporukkaamme saaneet. Meillä työkokeilussa ollut Tuija jatkaa onneksemme oppisopimusopiskelijana ja uutena työkokeilijana porukkaamme olemme Panun. Heidän lisäksi talossa on uusia jäseniä, jotka omalta osaltaan tuovat värinsä talon toimintaan. Tämä on siis monelle meistä ensimmäinen Klubikesä, niin myös minulle. Uskon sen tuovan mukanaan monia hauskoja hetkiä niin työn kuin vapaa-ajankin merkeissä.

*Jännittävää kesää ja työn iloa!*

*toivoo: Kaisa, kuntoutumisvalmentaja TOY*



## TYÖ- JA OPINTOYKSIKÖN KEHITTÄMISPÄIVÄ

*Työ- ja opintoyksikkö on läpikäynyt monia muutoksia, niin kuntoutumisvalmentajan kuin jäsenistönkin vaihdoksia. Moni entinen ”toylainen” on lähtenyt kokeilemaan siipiään talon ulkopuolelle opiskelu- ja työelämään ja projekteihin. Yksikköömme on tullut samalla myös uusia jäseniä, jotka omalla osaamisellaan ja persoonanaan ovat tuoneet oman värinsä meidän yhteiseen palettiin. Kesän kynnyksellä, 1.6.2010 me toylaiset kokoontuimme pohtimaan yksikön nykytilannetta ja tulevaisuutta.*

Jotta voidaan katsoa tulevaisuuteen on hyvä tietää mistä ollaan tulossa. Aloitimme yksikköemme kehittämispäivän vilkaisulla menneeseen. Pohdimme, mitä vaiheita yksiköllä on ollut ja miten olemme päässeet nykytilanteeseen. Pidempään TOY:ssa työskennelleet jäsenet kertoivat kokemuksistaan ja peilasivat sitä nykypäivään. Vankan kokemuksen rinnalla myös uudemmat jäsenet ja jäsentutustajat kertoivat siitä miten yksikkö näyttäytyy heille. Itsekin taidan lukeutua vielä *uusiin tulokkaisiin*, joten koin erittäin mielenkiintoiseksi kuulla jäsenten kokemuksia siitä mitä matkan varrella on läpikäyty. Hienointa tässä kuitenkin mielestäni oli nähdä miten hienosti niin uudet kuin vanhat jäsenet täydentävät työryhmässä toisiaan. Vaikka yksikössä on ollut vaihtuvuutta, on jokainen meistä osa juuri tätä meidän vaihtelevaa porukkaamme. Tämä teema nosti päätään mielestäni pitkin päivää muissakin aihepiireissä.

Keskustellessamme yksikköemme nykytilanteesta, pohdimme myös työtehtäviämme, niiden määrää ja sisältöä. Työtehtävissä on näkynyt viimeaikoina vähemmän juuri opiskelu- ja työelämä ja tehtävät painottuneet entistä enemmän viestintään sekä toimistotöihin. Päädyimme siihen, että haluamme edelleen olla nimenomaan *Työ- ja opintoyksikkö*, joten kiinnittäisimme jatkossa huomiota tähän puoleen enemmän.

Yhtenä päivän aiheista oli oma yksikköemme työpaikkana. Työelämä on paljon muutakin kuin itse työtehtävien suorittamista. Klubitalolla eri työyksiköissä pääsee osaksi työyhteisöä ja harjoittelemaan työelämän pelisääntöjä. Tähän teemaan liittyen keskustelimme muun muassa työhön sitoutumisesta sekä työilmapiiristä. Olimme yhtä mieltä siitä, että yksikössämme vallitsee hyvä työilmapiiri. Kokemusten mukaan työyksikössä on ollut helppo työskennellä kun ketään ei kiusata eikä virheitäkään tarvitse pelätä. Eräs jäsen kiteyttikin yksikköemme salaisuuden: "Tasa-arvoinen ja toimiva TOY on yhteistyön tulosta." Tämä tasa-arvoisuus koskee myös kuntoutumisvalmentajan ja jäsenten välistä suhdetta, vaikka kuntoutumisvalmentajalla onkin vetovastuu yksikön toiminnassa.

Aamupäivän armottoman kehittämisen jälkeen vaihdettiin vastaavasti vapaalle ja vietimme loppupäivän minigolfaten Kirjurinluodossa. Kesän ensimmäinen päivä oli jopa helteinen, mikä kruunasi onnistuneen ja antoisan päivän.

## Päivi Lipponen veturina kuntoutujien työllistymisseminaarissa Porissa

Työvoimapula 2012? Kaikkien Kyvyt Käyttöön – seminaari järjestettiin 4.5.2010 Porissa monitoimitalo Mikaelsgårdenissa. Seminaarin tarkoituksena oli herättää keskustelua ja tuoda vaihtoehtoinen näkökulma ajankohtaiseen ja yhteiskunnallisesti merkittävään asiaan – tulevaan työvoimapulaan joka on odotettavissa tulevaisuudessa. Tämä vaihtoehtoinen näkökulma tarkoittaa työkyvyttömyyseläkkeellä olevien kuntoutujien ja erityisesti mielenterveyskuntoutujien palaamista takaisin työelämään. Mielenterveyskuntoutujien työllistyminen on merkittävä asia paitsi inhimillisesti niin myös kansantaloudellisesti.

Seminaarin avauksen suoritti ansiokkaasti porilainen kansanedustaja *Krista Kiuru*. Tilaisuuden pääpuhujana oli kansanedustaja, Helsingin Klubitalot ry:n hallituksen puheenjohtaja *Päivi Lipponen*, joka korosti kansantalouden kannalta ratkaisevaa olevan, että kuntoutujien kyvyt saadaan työmarkkinoiden käyttöön viranomaisten, poliitikkojen ja työnantajien yhteistyöllä. Viranomaistahon edustajana tilaisuudessa puhui Pirkanmaan ELY –keskuksen palvelupäällikkö *Regina Salkovic*. Elinkeinoelämää tilaisuudessa edustivat Satakunnan Osuuskaupan toimitusjohtaja *Antti Määttä*, Norlisk Nickel Harjavalta Oy:n toimitusjohtaja *Joni Hautojärvi* sekä Millitel Oy:n toimitusjohtaja *Pekka Niemelä*. Ruskatalojen toiminnanjohtaja *Leena Ojalainen* puolestaan edusti yhdistystyönantajaa. Kuntoutujan kuntoutumistarinan kertoi Porin Klubitalo Sarastuksen jäsen, opiskelija *Niina L.* Satakunnan ammattikorkeakoulussa opiskeleva Niina osoitti kertomuksellaan, että kuntoutuminen on todellakin mahdollista ja, että kuntoutujista on mahdollista saada tulevaisuudessa työvoimaa.



Nähtäväksi jää tullaanko tätä työvoimareserviä hyödyntämään tulevaisuudessa kun työnantajien työvoimatarve kasvaa, ainakin se vaatii uudenlaista työvoimapolitiittista ajattelua. Toivottavasti Työvoimapula 2012? Kaikkien kyvyt käyttöön – seminaari onnistui tarkoituksessaan herätellä päättäjiä ja käynnistää keskustelua kuntoutujien aseman parantamiseksi työmarkkinoilla.

Mikaelsgårdenin hienossa juhlasalissa pidettyyn seminaariin saapui paikalle n. 150 kuulijaa. Paikallispoliitikkoja tai viranomaistahojen edustajia paikalla ei valitettavasti montaa näkynyt.

Työvoimapula 2012? Kaikkien kyvyt käyttöön -seminaarin järjestivät Euroopan sosiaalirahaston (ESR) ja Satakunnan ELY -keskuksen rahoittamat hankkeet; Klubitalolta työuralle –projekti, Työmieli –hanke sekä Välkky -projekti.

Päivi Lipposen, Antti Määttän sekä Joni Hautojärven seminaarissa esittämät PowerPoint –esitykset ovat luettavissa Klubitalolta Työuralle –projektin sekä Työmieli –hankkeen [www-sivuilta](http://www.sivuilta).

Jyrki Vuori  
projektsihteeri  
Klubitalolta Työuralle-projekti

## GALLUP: TYÖSSÄJAKSAMINEN KLUBILLA

*Antti T:n ja Samin yhteinen kysely jäsenille ja henkilökunnalle*

1. *Onko mielestäsi Klubilla mielekkäitä työtehtäviä?*
2. *Seuraavatko klubityöt kotiin (väsymyksenä tms?)*
3. *Mistä saat voimia klubityössäsi?*
4. *Mikä vie voimia klubityössäsi?*

Antti J.

1. On
2. Pientä väsymystä
3. Ruoasta
4. Työt



Kaisa:

1. Erittäin mielekkäitä.
2. Kyllä, tässä vaiheessa
3. Rehellisestä palautteesta, onnistumisen kokemuksista
4. Keskeneneräisyyden sietämisen oppiminen

Matti:

1. On jotain kivoja
2. Joskus
3. Tuesta, avusta
4. Stressi

(nimetön)

1. On
2. Joskus
3. Klubitalon työpainotteisesta päivästä
4. Lyhyet yöunet

## Klubitalon kehittämispäivä

Klubitalo Sarastuksemme kehittämispäivää vietettiin keskiviikkona 9.6.2010 kulttuuritalo Annankatu 6:ssa, eli Anniksella.

Tuoreiden pullakahvien jälkeen käynnistimme päivän Rakastajat-teatterin Angelika Meuselin johdolla. Erillinen ”päivän avaus” oli onnistunut kokemus ja porukka pääsi vauhtiin. Ilmassa oli odotusta siitä mitä kaikkea päivä toisikaan tullessaan.

Päivän ohjelma oli monipuolinen. Käsiteltäviin teemoihin johdatettiin etukäteen laadittujen alustusten avulla, joista useimmat pohjautuivat standardeihin. Alustajina aiheisiin toimivat niin Klubitalon henkilökunta kuin jäsenetkin.

Ensimmäisenä käsiteltiin Klubitalon ideologian toteutumista Sarastuksessa. Ideologisesta näkökulmasta tarkasteltiin tarkemmin jäsenvetoisia ryhmiä sekä keskusteltiin ohjaajajäsenkäytännöstä opiskelijoiden harjoittelujaksoja ajatellen. Lisäksi keskustelimme jäsenten näkökulmasta koskien Klubitalon johtajan toimenkuvaa.

Ankara kehittämisen lomassa pidettiin välillä taukoakin, mutta hengähdyksen jälkeen jatkoimme taas tärkeillä aiheilla. Seuraavaksi keskusteltiin jäsenvetoisien kahvio Pullanmurumme tulevaisuudesta, iltapäiväntöistä ja niihin sitoutumisesta sekä kuntoutumisvalmentajien työnkierrosta. Kahvio Pullanmurun toiminta on pyörinyt hienosti, mutta tällä hetkellä kaivattaisiin lisää työntekijöitä. Keskustelua käytiin, josko kahvion toiminta sijoitettaisiin jonkin työyksikön alle, mutta näkemys jäsenillä oli selvä – jäsen vetoisuudesta ja aukioloajoista haluttiin jatkossakin pitää kiinni.

Iltapäivät ovat rauhallisia kaikissa työyksiköissä ja työtehtävät painottuvat usein aamupäivään, vaikka kaikissa yksiköissä asian ei tarvitsisi näin olla. Keskustelimme työhön sitoutumisesta standardeihin nojaten ja pohdimme sitä miten jatkossa saisimme iltapäiviin jäseniä motivoivaa sisältöä. Päätimme kokeilla työnkiertoa niin, että iltapäivisin voisi mennä tutustumaan muiden yksiköiden töihin ja näin saisi uutta sisältöä päiviin.

Ideoinnin tuloksena seuraavassa Klubikokouksessa vahvistettiin, että keskiviikkoiltapäivisin Ravintolayksikössä alkaa pyöriä leivontaryhmä, johon saa osallistua kaikista yksiköistä. Samaan aikaan Hallinto- tai Työ- ja opintoyksikössä voisi opetella esimerkiksi ATK-taitoja ja niin edelleen. Tätä kautta heräsi idea myös Klubin omasta keittokirjasta, jonka reseptejä kokeiltaisiin Ravintolayksikössä, ulkoasu ja keittokirjan taitto hoidettaisiin Työ- ja opintoyksikössä ja valmista tuotosta myytäisiin esimerkiksi kahvio Pullanmurussa. Kirjan tekemisessä olisi näin myös monta eri vaihetta, joihin jokainen voisi mielenkiintonsa mukaan osallistua.

Samalla kun jäsenet opettelevat uusia taitoja ja kiertävät mahdollisesti uusissa yksiköissä, on henkilökunnankin hyvä monipuolistaa taitojaan. Varsinkin kesälomien saapuessa työntekijät saattavat toimia muissakin kuin omassa yksikössään, joten koko talon toiminnan ja työtehtävien tunteminen on tärkeää. Tätä silmällä pitäen kuntoutumisvalmentajat perehdyttäisivät toinen toisiaan yksikköjensä työtehtäviin.

Hengähdimme välillä lounaan ja esittelykierroksen merkeissä. Anniksen toiminnanjohtaja Erja ”Elli” Lehtonen kertoi meille toiminnan historiaa ja pääsimme tutustumaan värikkään talon eri tiloihin. Esittelykierroksen jälkeen palasimme asialistalle, aiheina muun muassa Klubin vapaa-ajantoiminta, toinen siirtymätyöpaikka, työilmapiiri sekä kestävä kehitys.

Klubitalollamme on tällä hetkellä yksi siirtymätyöpaikka. Haaveena olisi saada toinen siirtymätyöpaikka joka olisi erityyppistä työtä kuin nykyinen, jonka on elektroniikan purkua. Siirtymätyö on jäsenen oikeus, mikä taattaisiin erityyppisillä siirtymätyöpaikoilla mahdollisimman monelle jäsenelle. Listasimme millaisia töitä jäsenet toiselta siirtymätyöpaikalta odottivat. Toivomuksena oli sosiaalisia, monipuolisia kevyitä töitä niin keittiö, toimisto kuin siivousalaltakin. Osa jäsenistä oli kiinnostuneita myös kahvilan tehtävistä sekä käsillä tekemisestä.

Kehittämispäivämme onnistui mielestäni loistavasti. Päivän aikataulu oli tiukka ja tärkeitä asioita käsiteltävänä oli runsaasti, mutta ihmiset jaksoivat hienosti keskittyä ja vaikuttaa omalla panoksellaan Klubin toimintaan. Ja vakavampienkin aiheiden lomassa meillä oli lisäksi vielä hauskaakin! Päivästäsi aamun kutkuttavia odotuksia. Se toi tullessaan uusia elämyksiä, loistavia ideoita, naurua ja tiivistä yhteishenkeä ja askelia lähemmäs taas entistä parempaa Klubitalo Sarastusta.

Laatinut: Kaisa

## Klubitalolla tapahtuu elokuussa

Perjantaina 6.8. teemme pyöräretken Suviluotoon

Keskiviikkona 11.8. Klubitalo on auki iltakuuteen asti

Sunnuntaina 15.8. Klubitalo on auki klo 12-16

Olemme kesäleirillä Tammen Tilalla Kullaan Joutsijärven rannalla 18.-19.8. (ke-to), ilmoittautumisaika leirille päättyy perjantaina 13.8.

Sunnuntaina 29.8. Klubitalo on auki klo 12-16

## Päihteiden terveyshaittoja 4/5

### Ekstaasi kiihdyttää sykkeen

Ekstaasi aiheuttaa joillekin pahoinvointia sekä raajojen ja leuan jäykistymistä. Muita ekstaasin välittömiä vaikutuksia ovat hikoilu, suun kuivuminen, ruokahaluttomuus ja sydämen sykkeen nopeutuminen. Ekstaasi on erityisen vaarallinen ihmisille, joilla on korkea verenpaine, sydänvika, epilepsia, diabetes tai astma. Ekstaasin riskeistä on vielä kovin vähän tutkimustietoa. Se kuitenkin tiedetään, että suuret annokset tai ekstaasin pitkäaikainen käyttö voivat aiheuttaa levottomuutta, paniikkikohtauksia, pelkoja, vainoharhoja, masentuneisuutta, unettomuutta, anoreksiaa, laihtumista tai muutoksia maksan toiminnassa.

### Gamma vammauttaa hermoston

Gammahydroksivoihappo (gamma) aiheuttaa eriasteisia tajunnan tason laskua. Aineella on runsaasti erilaisia haittavaikutuksia. Niihin kuuluvat verenpaineen lasku, muistamattomuus, uneliaisuus, huimaus, pahoinvointi, oksentelu, kouristukset, sydämen lyöntitiheyden lasku, hengityksen hidastuminen, aistiharhat, tajuttomuus ja kooma. Myös erilaisia hermoston toimintaan liittyviä sivuoireita, kuten päänsärkyä, sekavuutta, muistihäiriöitä ja pakkoliikkeitä, saattaa ilmaantua. Gammahydroksivoihapolle ei ole vastavaikuttajaa, vaan myrkytystilan hoito on oireenmukaista, elintoimintoja ylläpitävää hoitoa.

Lähde :Satakunnan Kansa Terveys torstai 31. tammikuuta 2002

Kokoaja: Jari Mäkelä

## APUA KRIISITILANTEISSA

*Soittaa kannattaa henkisen vointisi ollessa huono ja kun tarvitset tukea. Kriisitilanteissa kannattaa ottaa yhteyttä mainittuihin numeroihin:*

### Hätäkeskus

112

### Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin

puh: **01019 5202**, ma–pe 09–06, la 15-06 ja su–ma 15–22  
([www.mielenterveysseura.fi/sos-keskus/kriisipuhelin.html](http://www.mielenterveysseura.fi/sos-keskus/kriisipuhelin.html))

### [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

netissä toimiva kriisikeskus; henkilökohtainen tukipalvelu, keskusteluryhmät, hakupalvelut

### Evankelis-luterilaisten seurakuntien auttava puhelin

puh: **100 71**

Turku ja Pori päivystysaika: 18-24, kännykällä soittaessa suuntanumero!  
[www.palvelevanetti.fi](http://www.palvelevanetti.fi)

### Rauman seudun kriisikeskus Ankurpaikk'

puh. **02-8378 5600**

Kesäaikaan **21.6.-1.8.2010**

arkisin klo **9-16**

ma, ti ja to klo **9-22**

ke ja pe **9-19**

la, su ja pyhäpäivät klo **17-21**

Rauman toimipaikka: Valtakatu 13, 26100 Rauma

Euran toimipaikka: Eurantie 6 a, 27510 Eura

**Porin Mielenterveysseura ry:n kriisipuhelin**

puh: 02-641 2777

joka ilta klo: 17.00-21.00

**Nuorten kriisipisteen (HelsinkiMissio) kriisipuhelin**

**09-2528 2740**

(12-29-vuotiaille ja heidän perheilleen)

**Mielenterveyskuntoutuksen vertaistukipuhelin**

Vertaistukipuhelin **0303 9292**, ma klo 10–15 (pvm koko maasta)

**Vertaistukipuhelin itsemurhan tehneiden läheisille**

**(09) 440 054**

ma 18-20, su 18-20

**Narsistien Uhrien Tuki ry**

**puh: 040 520 5085**

Ti Ke 10-12

**Kiusattujen Tuki ry**

**puh: 0800-9-7474**

Valtakunnallinen ilmainen auttava puhelin

Päivystys ti - to 12.00 - 16.00

**AA:n auttava puhelin**

**09 - 750 200**

Apua alkoholiongelmaan

Joka päivä 9-21

**Huumeambulanssi**

**09-278 7727 (24 h)**

Tietoa huumeista ja keskusteluapua

**IRTI HUUMEISTA RY:n palveleva puhelin**

**puh: 010 80 4550**

Arkisin 9-15 ja 18-21

**Tietoa huumeista ja apua käyttäjille**

**puh: 0800-90045**

Tietoa huumeista ja

hoitomahdollisuuksista

asiaa huumeista ja apua käyttäjille. Soita

ilmaiseksi 24h.

**AL-ANON**

**(019) 739 679**

Apua alkoholiongelmaisen läheiselle.

Joka päivä 9-21

**Peluuri**

**0800 100 101**

Peliongelmissa auttava puhelin

ark 12-18

**Perheklänikka (Väestöliitto)**

**puh: 09-616 221** Apua ihmissuhdekriiseissä ja -ongelmissa

**Rikosuhripäivystys**

**puh: 020 316 116**

ma-ti 13.00-21.00, ke-pe 17.00-21.00

**Porin Esikon turvakoti**

Ympäri vuorokautinen päivystys, **puh. (02) 633 3850**

**Raiskauskeskus Tukinainen**

**maksuton kriisipuhelin 0800 97 899**

**ma-pe klo 9-15 ja la-su klo 15-21**



# Klubitalo Sarastuksen vapaa-ajan toiminta

## Standardi nro 31

*Klubitalolla on virkistys- ja vapaa-ajan toimintaa iltaisin ja viikonloppuisin. Juhlapäiviä vietetään niiden varsinaisina kalenteripäivinä.*

Sarastuksessa vapaa-ajan toimintaa on ollut viime aikoina keskiviikko iltaisin ja sunnuntai iltapäivisin, noin kolme-neljä kertaa kuukaudessa. Olemme harjoitelleet pitsan tekoa, lättöjen paistoa, atk-taitoja, pelanneet erilaisia pelejä ja nauttineet yhdessä olosta.

Suunnitelmassa on muun muassa jalkapallon pelaamista, Pori Jazzeille osallistumista sekä Kirjurinluodon retkiä. Sään salliessa kaivamme esiin uikkarit ja nautimme luonnonvesistä.

Työssä jaksaksemme tarvitsemme myös virkistystä. Tänä kesänä virkistymme muun muassa Turun keskiaikaisilla markkinoilla yhdessä Karvetin Klubitalon jäsenten kanssa, opastetulla luontoretkellä Kirjurinluodossa, pyöräilemällä Suviluotoon sekä leireilemällä.

Tänä kesänä leireilemme Tammen tilalla 18.-19.8. Leirillä on mahdollisuus yöpyä. Leirillä uimme, saunomme, ulkoilemme, ongimme, veneilemme, syömme hyvin, pelailemme ja nautimme leiritunnelmasta. Leirille viimeinen ilmoittautumispäivä on pe 13.8.

-Minna & Kirsi



## HARJOITTELUNI KLUBITALOLLA

## SEKÄ HIEMAN HARRASTUKSISTANI

Olen Titta ja asun porin Toejoella avomieheni, 4- vuotiaan poikani ja koirani Hanin ja kissani Helmin kanssa. Muu sukuni asuu täällä Porissa sekä Ahvenanmaalla, joten siellä saaristossa tulee vietettyä paljon aikaa.

Aloitin Klubitalolla harjoitteluni toukokuun lopulla. Opiskelen sairaanhoitajaksi Samk:ssa Porissa ja valmistun vuodenvaihteessa. Olen viihtynyt Klubitalolla mainiosti ja on ollut todella kivaa tutustua kaikkiin yksiköihin ja jäseniin sekä henkilökuntaan. Minut otettiin todella lämpimästi vastaan, ja nyt kun viimeinen viikko harjoitteluani on kohta ohi, lähdän vähän haikein mielin. Kuitenkin varmasti tullen käymään jatkossakin!

Ajattelin kertoa jutussani omista harrastuksistani, nyt kun tämä lehden teema tähän sopisi hyvin. Kerron muutamasta lapsuuden harrastuksesta, sitten tämänhetkisistä ja vielä parista jota haluaisin kokeilla.

Aloitin lapsena noin 5-vuotiaana klassisen baletin. Ensin kävin satubaletissa Tanssikoulu Nojosella Porissa ja sitten lasten klassisessa baletissa. Harrastin lajia vielä lukiossa ja tuolloin erikoisryhmässä. Kärkitossuilla aletaan tanssia vasta 12-16-vuotiaana.

Klassinen baletti on erittäin kurinalaista ja Balettitekniikka on tarkoin määriteltyä. Klassinen baletti on myös vanhin länsimaisen taidetanssin muoto.

Tämä harrastus sopii kaiken ikäisille ja sen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa.

Toinen minulle rakas harrastus lapsuudesta on musiikki. Aloitin viulunsoiton 4-vuotiaana ja myöhemmin soitin klarinettia ja pianoakin. Kävin myös musiikin teorialunneilla. Olen ollut musiikkiluokilla ja lauloimme paljon koulussa, mieleen ovat jääneet klassisen musiikin kuuntelu ja musiikkiluokkien joululevyjen teot, sekä luokkaretki Mallorcalla jossa kiersimme laulamassa kirkoissa. Vaikka en ole harrastanut musiikin teoriaa tai soittoa enää moneen vuoteen on tämä kuitenkin lähellä sydäntäni. Musiikki on helppo harrastus, kaikki voivat harrastaa sitä melkein missä tahansa ja omien mieltymysten mukaan.

Ratsastusta olen myös harrastanut lapsena/ nuorena. Nuorempana minulla oli hoito-poni jota kävin joka kesä hoitamassa mökkimme lähellä Pomarkussa. Muistan kun pyöräilin mökiltämme aamulla tallille ja päivällä takaisin syömään ja ilta-päivällä takaisin. Myöhemmin kävin myös ratsastustunneilla ja siskoillani oli kotona hevonen ja poni. Tämän harrastuksen haluaisin aloittaa vielä uudelleen. Haaveilen saavani joskus vielä oman hevosen ja käyväni ratsastustunneille säännöllisesti. Ratsastus on todella mukava harrastus ja hevoset ovat ihania. Tämä lajikin sopii kaikenikäisille!

Nykyään harrastukseni sanelee lähinnä perhe- elämä ja koulu sekä työt. Tykkään sellaisista harrastuksista joita voi tehdä kun itselle sopii. Käyn kuntosalilla, lenkkeilen koiran kanssa, pyöräilen ja käyn ohjatuilla liikuntatunneilla. Musiikkia voi tietysti kuunnella aina kun ehtii ja vaikka automatkoilla. Elänsuojelutoimintaa olen myös harrastanut ja antanut kodin muutamalle sijaiskodin tarpeessa olleelle eläimelle, mutta se on nyt vähän kiireiden takia jäänyt.

Uutena ajattelin kokeilla nyt Zumbaa, koska sitä voisi tehdä kotonakin aina kun on aikaa.

Liikunta ei välttämättä vaadi rahaa ja on siksikin kiva harrastus. Liikkuminen luonnossa on ilmaista ja Porissa on mukavia ulkoilu- ja lenkkeilyreittejä.

Vaikka elämäntilanne, oma jaksaminen sekä kiinnostukset muuttuvat, joitain omia harrastuksia on aina hyvä olla. Niin liikunnallisia kuin muitakin, ne antavat voimaa ja jaksamista arkeen.

Titta Blomqvist

## PALLOLLE KYITIÄ!



11.6.-11.7.2010

Tämä vuosi 2010 on oikea urheilun juhluvuosi monellakin tavalla. Olihan talviolympialaiset Vancouverissa Kanadassa ja taas on aika käydä futiksen MM-kisat ja pelipaikkanahan on Etelä-Afrikka. Etelä-Afrikan jalkapallon MM-kisojen lopputurnaukseen selviytyi yhteensä 32 maata.

Mukana ovat

huippumaat Brasilian johdolla.

MM-kisojen menestyneimmät maat kautta aikojen ovat olleet Etelä-Amerikan Brasilia viidellä mestaruudella ja Euroopasta ilahduttavasti Italia neljällä mestaruudella ja Saksa kolmella mestaruudella. Suomi ei pelaa MM-kisoissa ja sehän on ymmärrettävää sillä onhan Suomi väestöltään pieni maa ja todellinen fakta on myös se että Suomen jalkapallo elää nuorennusleikkauksen aikoja.

MM-kisojen ennakkosuosikkeina pidetään Espanjaa, Brasiliaa ja Argentiinaa. Englanti on aina mielenkiintoinen ja on myös muistettava, että Saksa on aina vahva kun pelataan arvokisoista. Italia ja Hollanti ovat myös hyviä. Omat suosikkini on Englanti ja Argentiina, jota muuten valmentaa pelaaja-legenda Diego Maradona. Englannin vahvuuksia ovat mielestäni hyvä joukkuehenki. Joukkue pystyy luomaan hyvin maalipaikkoja ja Englannilla on maalitykki Wayne Rooney. Argentiina kompuroi MM-karsinnoissa mutta selvitti tiensä kisoihin. Vahvuutena on lähinnä ”Nälkä” voittaa ja Fc Barcelonan Messi ja Fc Interin Milito maalintekijöinä.

Ottelut potkaistiin käyntiin E-Afrikassa 11.6.2010 ja turnauksen finaali pelataan 11.7.2010. Suomen televisiossa kisat näkyvät ihan hyvin Yle TV2:ssa eikä tarvitse katsella onneksi mainoksia. Toivotaan hyvät ja mielenkiintoiset kisat ja viritelkäähän kotikatsomot kuntoon!

Ja hyvää kesää!

jalkapalloterveisin: Jani



## Suomen Fountain House - klubitalojen verkoston urheilukisat Helsingissä

Brahen kentällä perjantaina 3.9.2010  
klo 10-16



Ilmoittautumiset osoitteeseen  
[urheilukisat@helsinginklubitalo.org](mailto:urheilukisat@helsinginklubitalo.org)  
maanantaina 9.8. mennessä



Ennakkotunnelmia Helsingin  
Klubitalon karaokeillalla torstaina  
2.9. klo 16-19

# 100 tietokonepeliä

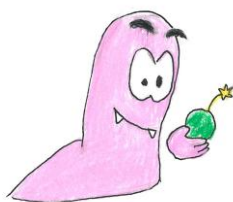
-Nämä 100 peliä ottaisin autiolle saarelle. (Se auto saari voisi mieluiten sijaita Ahvenanmaalla). **Tetris** tuskin tarvitsee esittelyä. **Blockout** on sama kolmiulotteisena ja **Columns**issa yhdistellään värejä. **International Karatessa** taistelu keskeytyy epämuodikkaasti yhdestä osumasta. Roolipelit **Might & Magic 4** ja **5** kannattaa ottaa pakettiratkaisuna, koska ne yhdistämällä avautuu lisää sisältöä. **Might & Magic 6** ja **7** ovat sama 3d:nä.

**Worms**issa madot ampuvat toisiaan mm. banaanipommeilla ja hakeutuvilla ohjuksilla. Onneksi niillä on vain tikapuuhermosto. Peli on käytännössä reaaliaikamuunnelma vanhasta pelistä **Scorched Earth**. Sid Meierin peleistä kannattaa mainita **Civilizationit 1-4**, **Alpha Centauri** ja **Railroad Tycoon Deluxe**. **Unlimited Adventuresin** ja **Empire 2:n** pääasia on monipuolinen skenaarioeditori, **Wargame Construction Set 2** sisältää hyvän panssarivaunuaiheisen pelinkin.

**Steel Beasts Pro Personal Edition** simuloi panssarivaunuja siinä missä **Gunship 2000** ja **Longbow 2** helikoptereita. Urheilupelejä **Gary Lineker's Superstar Soccer**, **Kick Off 2**, **Goal!** ja **Wayne Gretzky Hockey 2** ohjataan digitaalisella joystickillä, mikä on mielestäni parempi ohjaustapa kuin padi, näppäimistö tai analoginen joystick. **Baldur's Gate 2:n** paras valtti on laajuus. **Dragon's Age: Origins** on sama kauniimpana ja vaikeampana.

**Barbarian 2: Dungeon Of Drax** sisältää Commodore 64:n parhaat grafiikat, animaatiot ja ääniefektit. **Battle For Atlantista** kevyemmäksi ei strategiapeli enää voi mennä, se on käytännössä Risk seitsemällä vaikeustasolla. Sen vastakohta on **Operational Art Of War 3**. **NHL 10:ssä** kiekkoilijan vartaloa ja mailaa ohjataan erikseen. **Wayne Gretzky Hockey 3** ja **NHL 2K3** ovat perinteisempiä.

**Super Mario World** ja **Bubble Bobble** ovat sivulta kuvattuja tasohyppelyjä. Edellisessä maasto vierii, jälkimmäisessä pysyy paikallaan. **Ufo: Enemy Unknown**issa avaruusolennot ovat automaattisesti vihollisia, kun **Star Control 2:ssä** myös kommunikoidaan. **Starflightit 1** ja **2** sisältävät niin huonon taistelun, että kannattaa keskittyä vain kommunikointiin. **Ultimat 4-7** kannustavat eettiseen roolipelaamiseen.



**Falcon Gold** ja **Falcon 4.0 Allied Force** simuloivat nykyistä F16-hävittäjää. **Aces Over Europe**, **IL-2 Sturmovik: 1946**, **Secret Weapons Of The Luftwaffe** ja **European Air War** sijoittuvat kauemmas menneisyyteen ja **Crimson Skies** vaihtoehtomenneisyyteen. **Flight Simulator X**:ssä lastina on vain krapulaisia liikemiehiä. **Total Air War** panostaa lentämisen lisäksi operaatioiden suunnitteluun ja omien joukkojen käskemiseen. **U.S. Navy Fighters** on näennäsrealistista ammuskelua, ja avaruudessa sitä vastaa **Wing Commander 2**.

**Mechwarrior 2** ja **Heavy Gear 2** ovat mecha-ammuskeluja. **Football Manager** on vanhin manageripeli (80-luvulta, ei kannata sekoittaa uudempaan kaimaansa). **Magic Candle 3** ja **Nahlakh** ovat vuoropohjaisia roolipelejä. **Witcher**in maailma on niin tyly, että se ahdistaa.

Sama juttu **Fallout 3**:n kohdalla. **Ultima Underworldit 1-2** sijoittuvat luolastoon, sen sijaan **Elder Scrolls**-sarjan osat **Oblivion** ja **Morrowind** tapahtuvat suurimmaksi osaksi maan päällä. **Gothic 3** yrittää matkia niitä ja yltää kelvolliseen imitaatioon.

**Grand Theft Auto**-peleistä **3**, **4** ja **Vice City** ovat tunnelmaltaan mainioita mutta **San Andreas** pakottaa hiphop-juntiksi. **Special Forces** on kuin 2-ulotteinen Metal Gear Solid tai ennemminkin Tom Clancy's Splinter Cell. **Sim City**ssä ja **Sim City 2000**:ssa saa olla pormestari ja **Populous 2**:ssa Jumala.

**Mass Effectit 1** ja **2** ovat tarinaa painottavia scifi-pelejä. **Jagged Alliance: Deadly Games** ja **Jagged Alliance 2** ovat taktiikkapelejä. **Spaceward Ho!** ja **Master Of Orion** edustavat vanhempia ja **Galactic Civilizations 1-2** ja **Sword Of The Stars Ultimate Edition** uudempia avaruusstrategioita. Fantasiastrategioista **Warlords 2**, **Warlords 3: Darklords Rising**, **Fantasy General** ja **Dominions 2** ovat hyviä mutta **Warlords 2 Deluxe** paras. **Mount & Blade** ja **Dark Messiah Of Might & Magic** toteuttavat loistavasti miekkailun fysiikan, kemiasta en tiedä.

Toimintapelit **Far Cry 2** ja **Assassin's Creed 2** ovat parempia kuin jo valmiiksi hyvät ykkösosansa. Jos **Pro Evolution Soccer 5** olisi yhtään realistisempi jalkapallopeli, se sisältäisi huliganismin. **Sensible World Of Soccer 96/97** on kevyempi ja toimintapainotteisempi. **Grandest Fleet**, **Strategic Command 2**, **Battle Isle 2**, **Perfect General 2** ja **Empire Deluxe Internet Edition** ovat mukavia sotastrategioita.

-nimimerkki PC/DC

## PEKAN PAKINAT

### **JALANKULKIJAN NÄKÖKULMASTA**

Onko porilaisella jalankulkijoilla armoa, jos pysähdyt suojatielle tai sen alkuun. Autot painavat kaasua, jos joku toinen auto fiksusti pysähtyy, muut painavat ohi. Vaarallinen paikka on ylittää Vapaudenkadulta Shellille, varsinkin se viimeinen osuus jossa ei ole liikennevaloja. 15 autosta korkeintaan yksi päästää jalankulkijat ohi, muuten joutuu vartoomaan että tulee lisää autoja. Sitten pärinäpojat ei kunnioita patkääkään. Ja varoitus: kun lähdet Klubitalolta Taiteilijankadulle tien yli, se on kävelijälle sakon paikka, koska siinä ei ole suojatietä. Sitten toinen vaarallinen paikka on torilta Antinkadun yli Gallen-Kallelankadulle. Siinä voi autoja tulla molemmista suunnista, ne ei pysähdy. Meidän isävainaa oli kerran jäämässä alle ja sano ettei enään uskalla ylittää Antinkadulle. Autokouluissa teroitetaan sitä jos joku odottaa suojatein päässä, on pysähdyttävä. Jos poliisi näkee, sakot tulee. Itse missasin yhden inssin, kun ajoin yli suojatien. Inssi oli kirjoittamassa juuri minulle ajokorttia. Uusiksi meni, tämä on vakavaa asiaa.

### **FACEBOOKISTA..**

Facebookissa seikkailee samat tyypit. Kaikkien kirjoituksia ei päästetä etusivulle. Sitten olen yrittänyt tiedustella kuinka pääsee näkemään kävijämäärät omilla sivuilla. Siihen liittymisen oli hyvin monimutkaista, ei meinannut päästä millään läpi. Muuten se on aika mielenkiintoinen, voit kirjoitella päivän kommelluksista. Uutisaiheista ihan mitä huvittaa. Sieltä löytää ystäviä, jos niitä hakee kannattaa kokeilla. Klubitalokin on siellä ja paljon jäseniä käy siellä. Sitten You Tuben ehtymätön musiikkikokoelma.

# J-MIES TARKASTELEE ASIOITA

Mitä voisimme tehdä, eteen sen, jotta jaksaisimme sitkeämmin töitä puurtaa. Vaikka syödä taikinajuuresta valmistettua ruislesepuuroa.

SITTEN viel' kahvit ja makea sotumunkki. JA maittavan aamiaisen jälkeen vaan traktorin selkään, sillä peltotöihin tai vaan positiivisen uhkarohkeasti muuten vaan aura-lihashommiin,

tai tuosta noin, heinää sitt' seipäille. 'Mitä muuta\*', kysäisi uuniluuta?!, sinne Elämään kuuluupi?

Kyllä nyt pitäisi satsata määrärahoja SAIRAANHOITON, PERUSTERVEYDEN-JA AVO-TERVEYDENHOITOA PITÄISI oikein yrittää lisätä. LÄÄKE. Lääke SEURAAVASSA VIRKKEESSÄ näiden ongelmien ratkaisuihin VOISI OLLAPI TÄLLAINEN:

PAINETAHA RAHHAA, perustetaan uusia yrityksiä, kulutetaan viisaasti, terve ympäristöystävällinen kierrätys tekee psyykkisesti hyvää Meille kaikille Suomalaisille henkilöille.

tai tällä tavalla: Ekaksi jokainen hoitotyöhön haluava tekee rahanhankinta-systeemin. esim. LOTTO : TAI toinen raha-duuni,

ja sitten vaan hoito-töihin, ILOISTEN MERIMIESTEN TAPAAAN

ELÄMÄN monimuotoisutta pitäisi olla yleensäkin';

kivvaa vaihtelua myös joskus tarvitahan, eikö niin.

Mutta miLLAQISTA ?: noh, TV:ssä voi 2%,in varmuudella, näkky sellaiset viiru tassut. Asa<-Tv, hyvin/ERITTÄIN,ERITAIN HARVOIN, SPONTAANISTI

J-mies on vaan sitä mieltä, että, positiivisen rohkeasti pittääS' saada reservityömäärää lisättyä Kansakoulu-ja vanhanaikaiseen pulpetti-kulttuuriin.Siihen liittyen, totta kai, laskennon ja Aapiskukko-lukemisen elvyttämiseen 40 vuoden tauon jälkeen!

Öh?!. Sellaisen elämäntyylin kannatukseen.

"Mitä nyt seuraavak's?"; 'kysy vuorostaan Täplä-Pirkko.

Vielä olis,  
50-luvun tyylisiin, kertauksena, tosiaan mahdollisuus perustaa yrityksiä, ''-inflaation välttämiseksi.

Täytyyhän sitä yrittää pistää yrityksiä toimintaan.

Tässä nyt jotain TERKKUJA J-mieheltä...

## *KAHVIO PULLANMURU ETSII*

### **UUTTA JÄSENTÄ ILOISEEN TIIMIINSÄ**

#### **TYÖ ON ITSENÄISTÄ**

- saat itse rytmittää päiväsi

#### **TEHTÄVÄT OVAT MONIPUOLISIA**

- asiakaspalvelua, hinnoittelua ja tuotteiden esille laittoa

#### **UUSISTA TAIDOISTA ON HYÖTYÄ**

#### **OMASSA ARJESSA JA TYÖELÄMÄSSÄ**

- esim. kassakoneen ja rahan käyttö

*KAHVION TOIMINNASTA ON HYÖTYÄ MYÖS*

*KOKO KLUBILLE*

**HUOM! MAHDOLLISUUS TUTUSTUMISJAKSOON**

Lisätietoja: Tuija Lagerroos ja Tuija Erkintalo



## Tarina ajalta, jolloin Suomen rahayksikkö oli markka...

Eräänä lämpimänä joulukuun päivänä paimen on kedolla katsemassa lammasmaaansa. Kedon reunassa kulkee asfaltoitu maantie, jota pitkin upouusi Jeep Grand Cherokee vuosimallia 2001 lähestyy kovaa vauhtia. Auto pysähtyy jarrut kirskuen paimenen lähelle. Autosta nousee nuori mies, joka on pukeutunut Boss'in muodikkaaseen tummanharmaaseen pukuun. Jalassa hänellä on Armanin kiiltävät mustat kengät, päällään Marks & Spencerin Super Exclusive Sport -paita ja Club Vendir-solmio. Hän käyttää selvästikin Alaska Axis Ice Terminator-hajuvettä. Päässään hänellä on Bodylene Tiger-aurinkolasit, ranteessa kiittää vedenpitävä Seiko Ultimate Spacetime-kello (hinta 36539,50 FIM).

Vieras kysyy paimenelta: "Jos arvaan, montako lammasta laumassasi on, annatko yhden niistä minulle?" Paimen katsoo ensin pitkään vierasta, sitten sävyisästi liikehtivää lammasmaaansa ja sanoo: "Okei!"

Nuori mies käynnistää auton kojelautaan kytketyn tietokonejärjestelmän, liittyy toisiinsa nokialaisen WAP-kännyn ja Nokia Notebook 9850:n ja ottaa yhteyden NASAn satelliittiin, joka juuri ylittää 50 km:n korkeudella sen maapallon alueen, jossa paimen ja vieras kohtaavat. Hän skannaa tiedot ympäristön maantieteellisistä pinnanmuodoista ja lähettää ne satelliitin kautta NASAn keskustietokoneisiin ja siirtää saamansa tiedot Excel-ohjelman taulukkolaskennan tietopohjaan. Sitten hän tulostaa 156 sivuisen raportin käyttäen auton kojelaudasta virtaa ottavaa Brother 5612-B minilasertulostinta.

Vieras kääntyy paimenen puoleen ja sanoo: "Laumaasi kuuluu tarkalleen 2569 lammasta". Paimen vastaa: "Ihmeellistä, osuit oikeaan! Voit nyt ottaa haluamasi eläimen." Nuori mies ottaa laumasta yhden eläimen ja panee sen autonsa tilavaan takaluukkuun.

Paimen katsoo vierasta ja kysyy: "Entä jos arvaan ammattisi oikein, maksatko samalla tavalla minulle kuin minä Sinulle?" "Totta kai", vastaa vieras. Ja paimen sanoo: "Olet konsultti". "Aivan niin", hämmästyttää vieras. "Kuinka ihmeessä voit tietää ammattini?" "Sehän on aivan yksinkertaista", vastaa siihen Paimen. "Ensinnäkin, sinä tulit tänne aivan kutsumatta. Toiseksi, sinä panit minut maksamaan sellaisesta, minkä jo tiesin ennestään. Kolmanneksi, sinä et ymmärrä minun elinkeinostani yhtään mitään, ja haluaisinkin heti takaisin koirani sieltä autosi takaluukusta".