

# Kajaus

Itä-Helsingin Klubitalon jäsenlehti

Syysnumero

2/2013 #11



## Siirtymätyökuulumiset Kontulasta!

Itä-Helsingin Klubitalo aloitti uudet siirtymätyöt 19.8.2013 Lilinkotisäätiön Viertokodissa ja Koskikodissa. Varsinaisia siirtymätyöpaikkoja on kahdelle jäsenelle. Samaan aikaan aloitti neljä jäsentä yhden työvalmentajan kanssa Lilinkotisäätiöllä pari viikkoa kestävä ryhmäsiirtymätyön. Työt ovat siistijän työtä ja tarkoituksena on, että Lilinkotisäätiön siirtymätyöpaikoista saataisiin klubitalolle pysyvä ympärivuotinen työpaikka kahdelle jäsenelle. Siirtymätöiden aloitus 19.8. on klubitalollemme "historiallinen" sillä kuusi jäsentä aloitti työt yhtä aikaa. Seuraavaksi neuvottelet jatkuvat Vantaan Ikean, Kontulan K-supermarketin ja mahdollisesti Kontulan Saiturinpörssin kanssa. Itä-Helsingin Klubitalon tavoitteena on 2-4 siirtymätyöpaikkaa vuoden 2013 loppuun mennessä.

Siirtymätyöntäyttestä syksyä!

Siirtymätyöryhmän puolesta

*Kai Mäkisalo*

**Maria**



Maria Anttila on valittu työvalmentajaksi Itä-Helsingin Klubitalolle 1.9.2013 alkaen. Onnittelut Marialle!

Henkilökunta: Kai Mäkisalo, Jaana Hoti, Tea Niiranen, Maria Anttila

Kajaus on Itä-Helsingin Klubitalon jäsenlehti.

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan yhdessä muodostama kuntouttava yhteisö, joka pyrkii auttamaan mielenterveyden ongelmista kärsiviä ihmisiä näiden ongelmien voittamisessa.

Klubitalon tarkoituksena on tukea kuntoutujia selviämään ilman sairaalahoitoa ja samalla edistää heidän taloudellista, sosiaalista ja ammatillista tilannettaan.

Tähän pyritään klubitalon palvelujen, kuten työpainotteisen päivän, tuetun koulutuksen ja siirtymätyöpaikkojen avulla.

Oleellista klubitalomallissa on usko jäsenten omiin kykyihin ja kannustus niiden käyttämiseen.

### 5. vuosikerta

**Päätoimittaja:** Kai Mäkisalo

**Suunnittelu:** Viestintäryhmä

Taitto: Viestintäryhmä

**Kansikuva:**

### Tässä numerossa:

- 2 Pääkirjoitus
- 3 Ajatuksia yhteisöllisyydestä klubitalon tapaan
- 4 Aikamoiset kisat
- 6 Reijon haastattelu
- 7 Mikä saa tulemaan klubitalolle
- 8 Jooga, mahdollisuus muutokseen
- 11 Keittiön kuulumiset
- 12 Liikuntaharrastus: Lenkkeily
- 13 Opiskelijan haastattelu
- 14 Ajatusklubi
- 15 Kokemuksia siirtymätyöstä
- 16 Itä-Helsingin Klubitalon viikko-ohjelma

## Ajatuksia

# Yhteisöllisyydestä Klubitalon Tapaan

### Yhteisöllisyys yleisesti on yhdessä olemista ja yhdessä tekemistä.

Yhteisöissä kullakin henkilöllä on oma rooli/rooleja. Yhteisö on joukko ihmisiä, joilla on jaettuja päämääriä. Yhteisössä on vastuuta yksilöllä, mutta mahdollisuus tukeen, kun sitä tarvitaan.

### Klubitalo on yhteisöllinen.

Unelmatilanne klubitalolla on, että jäsen voi toteuttaa itseään kykyjensä mukaan. Jäsenenä on myös kunnioitettu ja arvostettu työtoverina, naapurina ja ystävänä. Jotta tämä on mahdollista, niin aktiivisuutta tarvitaan. Työntekijät ovat tukemassa jäseniä eri tavoin auttamassa mm. työhön paluussa ja työkyvyn ylläpitämisessä. Toiminta ja työnteko ovat keskeistä klubitalon toiminnassa. Meillä jäsenillä on vahvuuksia ja heikkouksia. Kykyjä voi kehittää ja niiden kehittyminen rohkaisee omien pyrkimysten eteenpäin viennissä. Kaikki tämä tapahtuu vapaaehtoisesti. Me rohkaisemme, neuvomme, ohjaamme ja tuemme toisiamme. Kukin henkilö vaikuttaa omalla tavallaan millainen yhteisöstä tulee.

### Yhteisöllistä on myös yksilön tarpeiden huomiointi.

Klubitalon jäsenet ja henkilökunta rohkaisee itsensä kehittämistä ja päämäärien asettamista. Talon ulkopuolella tapahtuvaa toimintaan osallistumiseen saa tukea. Vapaaehtoisuus näkyy siinä, että valitaan

itselle rooli, jossa toimitaan. Näin sitoudutaan kaikkien toimintaan, minkä on valinnut itselleen. Rooleja voi vastuullinen yhteisön jäsenen ottaa useammankin: Kuitenkin omien voimavarojen ja kiinnostuksen mukaan.

### Mitä yhteisö voi antaa/mahdollistaa klubitalon tapaan?

#### Mielekäs toiminta on keskeistä.

Ihmisten tapaaminen on tärkeää. Vastuualueet klubitalossa tehtävään työhön jaetaan kahdesti päivässä kunkin päivän kohdalla erikseen. Käyttäytymisen yhteisössämme on ystävällistä ja vapaaehtoista. Päämääriä mietitään yhdessä ja erikseen rennosti hyvässä ilmapiirissä.

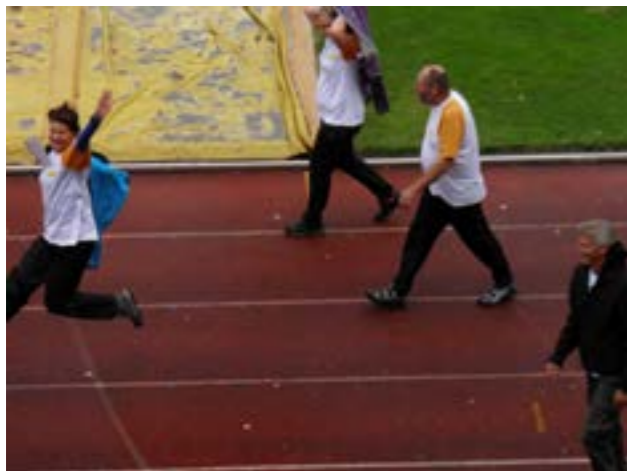
Osa jäsenistä haluaa sisältöä vapaa-aikaan, osa taas tukea työhön paluussa tai mahdollisuuden siirtymätyöhön. Työpainotteinen päivä mahdollistaa yhteisömme toiminnan ja aktiivisena olemisen. Päätökset tehdään yhdessä talokokouksissa. Vertaisuus on myös keskeistä. Työilmapiiri on miellyttävä ja ystävällinen. Harjoitusta sosiaalisuuteen saa paljon. Yksin ei tarvitse olla ongelmien kanssa: Tukea saa kun pyytää!

**Sami Juntunen**

### UUDET JÄSENET:

**131 Armi, 132 Reijo, 133 Olle, 134 Sami, 135 Aripekka, 136 Kristian, 137 JP**

# Aikamoiset kisat Imatra 2013



Jaanan hyppy maaliin



Veijo kuului edustusjoukkueeseemme



Imatran Hiisi suojeli kisoja



Maria kisasuorituksessa



Kai ylittämässä aitoja



Voittajajoukkueet: 1.Helsingin Klubitalo 2.Lahden Klubitalo 3.Karhulan Klubitalo.Itä-Helsingin Klubitalo sijoittui yhdeksänneksi

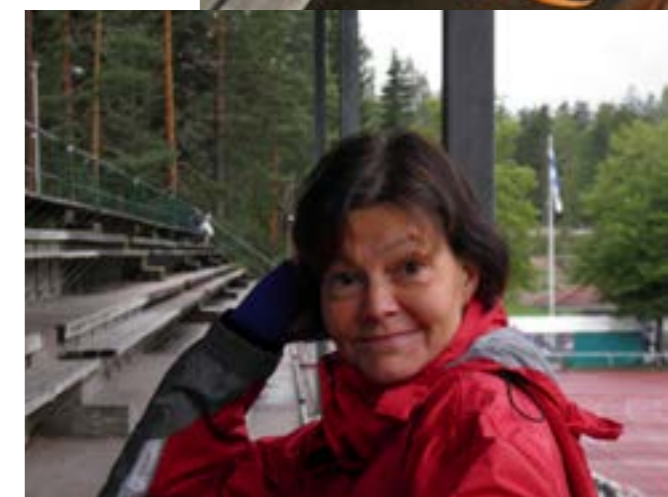
Kisojen virallinen valokuvaaja



Kilpailijoiden kannustajat sadetta pitelemässä.



Olle keskittyneenä kuulan työntöön





Reijo Itä-Helsingin Klubitalon synttäreillä

## Uuden jäsenen haastattelu

### Kerro lyhyesti itsestäsi? (esim. harrastuksia jne.)

Olen Reijo, 64-vuotias ja ollut työkyvyttömyyseläkkeellä vuodesta 2005. Käyn melkein joka päivä uimahallissa ja luen kirjaston kirjoja mm, popularisoitua tiedettä. Ratkon paljon ristisanoja.

### Mistä sait tietää Itä-Helsingin Klubitalosta?

Olin Helsingin Klubitalon jäsen, kun Itä-Helsingin Klubitalo perustettiin.

### Minkälaisia tehtäviä olet tehnyt talolla?

Olen lukenut sähköpostia ja klubitaloverkoston pöytäkirjoja, näin aluksi (haastattelu toukokuussa.)

### Mitä ovat mieluisimmat tehtävät?

Olen yleensä viihtynyt parhaiten lukemista, kirjoittamista ja kokoustamista vaativissa tehtävissä.

### Mitkä ovat tulevaisuutesi suunnitelmat?

Elää pitkään fyysisesti ja psyykkisesti mahdollisimman terveenä.

### Vapaa sana?

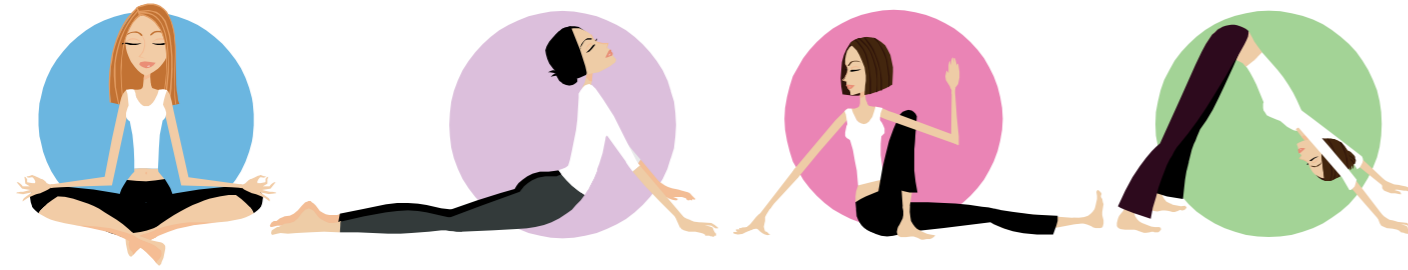
Terveisiä vanhoille klubitalon tutuille 12 viime vuoden ajalta

Kiitämme: **Mikkis ja Meli**

Kysyimme:

# Mikä saa tulemaan talolle?





# Jooga, mahdollisuus muutokseen

Tänä päivänä puhutaan paljon kehon ja mielen hyvinvoinnista. Joogattu on kautta aikojen, mutta erityisesti nyt pinnalla ovat ns. Slow life -lajit, osittain varmasti myös runsaan tarjonnan vuoksi. Lisäksi joogasta on tullut trendikästä. Joogatyylejä on useita, ja niistä kukin löytää helposti omansa. Joogaajien kokema hyvä olo saa lajille puolestapuhujia, mutta laji on saanut myös tieteellistä näyttöä hyvinvoinnin lisäämisessä.

Joogan on tutkimusten mukaan todettu vaikuttavan terveyteen positiivisella tavalla.

## Joustavuus ja voima kasvavat

Erään tutkimuksen mukaan jo 8 viikon harjoittelu nosti kehon joustavuutta 35 prosenttia erityisesti olkapäissä ja keskivartalossa. Joustava keho vähentää jännitystiloja ja auttaa kehonhallinnassa. Joogatessa koko kehon lihasvoima vahvistuu, erityisesti keskivartalon syvät lihakset. Tämä vähentää kehon rasiustiloja mm. selässä ja niskassa.

## Kehotietoisuus kehittyy

Jooga kehittää vahvasti kehotietoisuutta. Oman kehon tuntemuksen, joustavuuden ja voiman lisääntyessä asentojen (Asanat) harjoittelu edistyy. Kehon käytöstä saadut onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Epämukavuusrajoilla käynti antaa uskoa selviytymisestä sekä kasvanut lihasten hallinta, kehon joustavuus ja rentous näkyvät olemuksesta. Istuma- ja seisoma-asennot ovat ryhdikkäämpiä, minkä seurauksena virheasunnoista johtuvia kiputiloja on vähemmän.

## Hengitys

Joogassa keskitytään tietoiseen hengittämiseen, joka kasvattaa keuhkojen kapasiteettia ja hapenottoa. Tietoinen hengitys on rauhoittavaa. Kehossa se näkyy

sydämen syketiheyden ja verenpaineen laskuna. Opittua hengitystekniikkaa voi käyttää rentoutumiseen tilanteissa, joissa jännittää tai kun on nukahtamisongelmia. Hengityksen syventäminen ja pidentäminen vahvistaa rentoutumismekanismeja, joka toimii vastavoimana stressitilanteissa tapahtuvalle ”taistele ja pakene” -adrenaliiniryöpölylle.

## Biokemialliset vaikutukset

Jo aloitteleva joogaaja tuntee stressinsä helpottumista ja rauhallisuutta harjoituksen jälkeen. Joogan stressiä vähentävien tuntemusten lisäksi vaikutukset ovat myös biokemiallisia. Välittäjäaineiden (dopamiinin, noradrenaliinin ja adrenaliinin) tuoton väheneminen luo rauhallisuuden tunteen. Jotkut tutkimukset osoittavat oksitosiinihormonin määrän kasvua. Se on ns. luottamus- ja sitoumushormoni, joka liitetään kykyyn kokea vapautuneisuutta ja yhteyttä muihin.

## Keskittyminen ja mieliala

Tieteellisesti on vaikea ollut osoittaa joogan vaikutusta keskittymiskykyyn, mutta usein joogaajat itse kertovat keskittymiskykynsä kasvaneen harjoittelun myötä ja mielialansa olevan parempi. Yleensä he kertovat olevansa tyytyväisempiä ja onnellisempia välittömästi harjoituksen jälkeen. Viimeaikoina tutkijat ovat alkaneet kiinnittää huomiota joogan vaikutuksesta masennukseen, tosin useimmiten kyse on ollut lievemmistä masennuksen muodoista. Hyöty saattaa joogaamisen kasvatamasta aivojen happipitoisuudesta. Joogan on hoidon tukena tutkittu lievittävän pakko-oireisen häiriön oireilua.

## Sydän

Eniten on tutkittu joogan vaikutusta sydänsairauksiin. Verenpaineen aleneminen ja sydämen syketiheyden laskeminen ennaltaehkäisevät ja korjaavat sydänkohtauksen

riskejä. Jooga oli keskeisenä tukimuotona sydänsairauksiin vaikuttavassa ohjelmassa, jossa hoitokeinoja haettiin mieluummin elämäntavoista ja ravinnosta kuin leikkaushoidosta. Biokemialliselta kannalta tutkimukset osoittavat mahdollista antioksidanttien määrän kasvua joogaamisen seurauksena. Jooga on myös yhdistetty kolesteroli- ja triglyseridiarvojen laskuun ja immuunijärjestelmän vahvistumiseen.

## Vaikutukset muihin sairauksiin

Koska joogasta on tullut yhä suositumpaa länsimaissa, ovat tutkijatkin kiinnostuneet siitä enemmän. Erityisesti mielenkiinto kohdistuu terapeuttiseen joogaan, josta käytetään myös nimitystä integroiva jooga tai IYT. Sitä käytetään hoidon lisänä sairauksissa kliinisestä masennuksesta sydänsairauksiin. Jooga näyttää helpottavan joidenkin kroonisten sairauksien, kuten astman, selkäkipujen ja niveltulehdusten oireita. Maailman johtavin lääketieteen tutkimuskeskus National Institutes of Health (NIH) on rahoittanut tutkimuksia joogan vaikutuksista unettomuuteen ja multipeliskleroosiin (MS-tautiin).

## Muuta

Jotkin tutkimukset ovat osoittaneet joogan vahvistavan oppimista ja muistia. Joogan vaikutuksia vanheneemisprosessin hidastamiseen on tutkittu. Harjoittelun on todettu kasvattavan itsensä hyväksymistä ja lisäävän energisyyttä. Joitakin joogan vaikutuksia ei voi tai on haasteellista mitata. Puhutaan, että hengellisyys kasvaa. Jotkut voivat väittää, että se myös antaa voimavaroja pari- ja ihmissuhteisiin yleensä.

## Mielenterveys ja jooga

Mielenterveyskuntoutujilla on paljon traumaattisia kokemuksia taustalla. Keho reagoi tunnottomuudella traumaattisella hetkellä ja se on kehon luonnollinen suojautumismekanismi. Tunnottomuuden tunne saattaa kuitenkin jatkua traumatilanteen jälkeen, ja yhteys omaan kehoon ja tunteisiin häiriintyy. Tunnottomuus ja ”hyytyminen” rikkovat aistien yhteistoimintaa. Mieli tarvitsee fyysisiä liikkeitä ja aistimuksia tiedonsaantiin. Kehon ääreisalueiden aistituntemusten puuttuessa kokonaan tai osittain saattaa mieli ahdistua. Ajatteluprosessit voivat häiriintyä, ja perusero sisäisen ajattelun ja ulkoisen todellisuuden välillä vääristyy. Kun keho työskentelee joogan asanaharjoituksissa syvästi ja joskus voimallisestikin, yhteys kehon ja mielen välillä vahvistuu ja siitä seuraa hyvä tunne, ”tuntee

olevansa elossa”. Mielikuviin tulee konkreettista todellisuutta omien kehollisten kokemusten kautta.

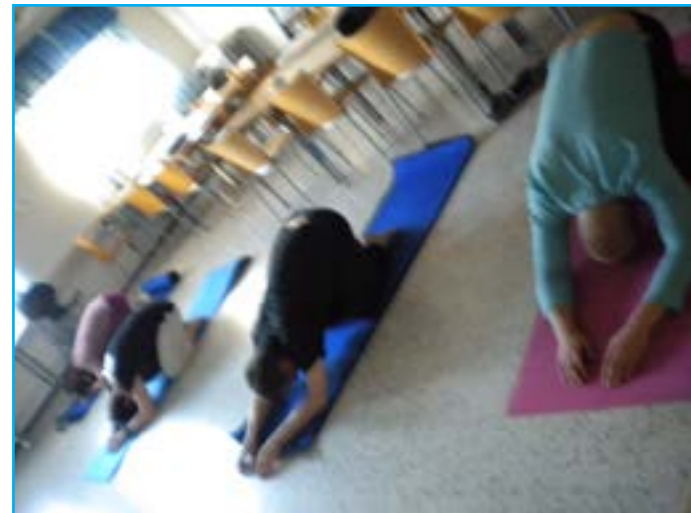
Tutkijat ovat todenneet, että jooga vaikuttaa aivojen välittäjäaineisiin, kehon tulehdustiloihin ja muihin biologisiin tekijöihin hyvin samalla tavalla kuin antidepressantit ja psykoterapia. Odotetun eliniän ennusteessa on kasvava ero muun väestön ja mielenterveysongelmaisten henkilöiden välillä. Erot selittyvät joidenkin tutkimusten mukaan elämäntavoilla, ja joihinkin sairauksiin liittyy kasvanut



itsemurhariski. Mielenterveysongelmista kärsivien voi myös olla haasteellista saada asianmukaisia terveystalveta ja hoitoa ajoissa, kun oireita muista sairauksista ei oteta vakavasti.

Joogaamalla voi tasapainottaa ylikuormittunutta hermojärjestelmää. Mielenterveyskuntoutujilla on ylireagoiva hermojärjestelmä eli huono stressinsietokyky. Stressi vaikuttaa mm. vastustuskykyyn, ruuan sulatukseen ja unen laatuun sekä tunteiden säätelyyn. Oman hengityksen pidentämisen ja säätelyn oppimisesta on apua stressitilanteissa. Kun oppii hengittämään rauhallisesti, elimistön happipitoisuus kasvaa ja jaksaa paremmin. Joogatessa henkilö hiljentää mielensä ja aktivoi kehonsa. Joogan avulla oppii sietämään epämuokavuutta. Tulee kokemus, että esimerkiksi jooga-asennon tuoma tai muuten mieleen tuleva ikävä tunne helpottuu ja menee ohi. Joogatessa keskittyy tähän hetkeen. Mieli rauhoittuu, jolloin ajatus ei siirry yhtä herkästi stressaavaan tai negatiiviseen ajatukseen. Samalla harjoitellaan hyväksyvää läsnäoloa.

Jooga voi muuttaa ajattelua. Mieli luo helposti uskomuksia ja omia näkemyksiä, tekosyitä tai rajoitteita. Joogatessa minäkuva selkeytyy ja oma usko kykyihin kasvaa. Silloin ahdistus ja masennus lievenevät.



## Joogaa Itä-Helsingin Klubitalolla

Talollamme on joogattu lokakuusta 2012 kerran viikossa 45 minuutin ajan kerrallaan. Mukana on ollut 12 eri henkilöä, joista jotkut ovat jättäneet kokeilun yhteen kertaan ja toiset, noin puolet, ovat olleet aktiivisia joogejia. Osallistujille tehtiin kysely keväällä, ja se on tarkoitus uusia loppusyksystä. Heiltä kysyttiin esimerkiksi seuraavaa:

### Mitä hyvää jooga on tuonut elämääsi?

- *"Kuulostaa hullulta, mutta hymyilen 'sisäänpäin'."*
- *"Jaksamista ja kestävyyttä arkeen."*
- *"Jooga on todella hyvää. Se antaa energiaa, venyttää lihaksia, antaa hyvän mielen, rentouttaa, antaa tunteen, että minä osaan tehdä joogaa. Yhteistoiminta, siis jooga, auttaa elämässä jaksamista. Se on yhteistoiminta, joka antaa voimia moneksi päiväksi."*
- *"Jonkin verran notkeutta ja aamulla on helpompi herätä joogapäivän jälkeen."*
- *"Oppinut hengittämään kunnolla, ettei hengitä puolittain. Kun jännittää hengittämistä välillä. Oppinut rentoutumaan ja hengittämään helpommin."*
- *"Lisännyt tietoisuutta kehosta."*
- *"Tunnin jälkeen olo on ollut rennompi ja helpottunut."*

Ainoa tapa selvittää, miten jooga itseän vaikuttaa, on kokeilla sitä. Kaikenlainen liikkuminen, rentoutuminen ja hengitysharjoitukset lisäävät hyvinvointia. Jokaiselle löytyy varmasti oma tapa ja oma laji.

Jaana H

Lähteitä:  
<http://psychcentral.com/news/2013/01/27/yoga-helps-relieve-depression-sleep-problems/50815.html>  
<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120816075405.htm>  
<http://www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130605190552.htm>  
<http://blogs.yogajournal.com/yogabuzz/2013/06/new-studies-validate-benefits-of-yoga.html#.Ubyj41g2K4A.facebook>  
<http://www.yoganonymous.com/newly-published-research-genetic-evidence-of-yogas-impact-on-the-immune-system/>

## KEITTIÖN KUULUMISET!

Kesä on ollut todella lämmin sekä keittiössä että ulkona. Kävijöitä on ollut vähemmän varmaankin juuri tästä syystä mutta toiminta on kuitenkin pyörinyt entiseen malliin.

Tehdyt ruoat ovat olleet hyviä ja terveellisiä. Uudet perunat ja mansikat ovat maistuneet kaikille. Mansikoita on myös talven varalle pakasteessa.

Suosituimmat ovat jäsenten mielestä erilaiset liharuoat ja kasviksetkin klubilaisille maistuu.

Aamu alkaa kahvinkeitolla ja kahvi tarjotaan kymmeneltä. Lounas tarjoillaan kahdelta toista. Ruokalista koostuu tavallisista kotiruuista makkarakkeitosta kinkkukiusaukseen. Vielä ilta-päiväkahvit juodaan jäätelön tai jonkun leivonnaisen kera neljäntoista aikoihin. Keittiössä riittää kaikenlaista puuhaa koko päiväksi. Jokainen saa valita mieleisensä työhön ja jokaisen erityisosaamista käytetään mielellään hyväksi.

Ravintolayksikkö pitää viikoittaiset kokouksensa keskiviikkoamuisin klo 8:30 ja niihin kaikki ravintolassa työskentelevät ovat tervetulleita. Kokouksissa tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja suunnitellaan ravintolan toimintaa. Kokousmuistio on luettavissa ravintolan seinältä.

Ravintolayksikössä on myös tietokoneella toteutettavia tehtäviä. Mitään ravintolayksikön työtehtäviä ei tarvitse osata ennakkoon, työtöistä löytyy kyllä perehdyttäjän ja apua tilanteisiin. Jossain vaiheessa huomaa sitten itse hallitsevansa jo niin hyvin ravintolan tehtäviä, että voi toimia perehdyttäjänä uusille tulijoille!

Työympäristöä on paranneltu uudelleenjärjestelyillä ja perusteellisella siivouksella kuten katonrajassa kulkevien ilmastointiputkien pinnat ja kaappien päälliset. Näin on saatu lisättyä yleistä viihtyvyyttä ja työskentelymukavuutta.

Uusia tekijöitä kaivattaisiin keittiöön ja uudet ideat ovat tervetulleita.

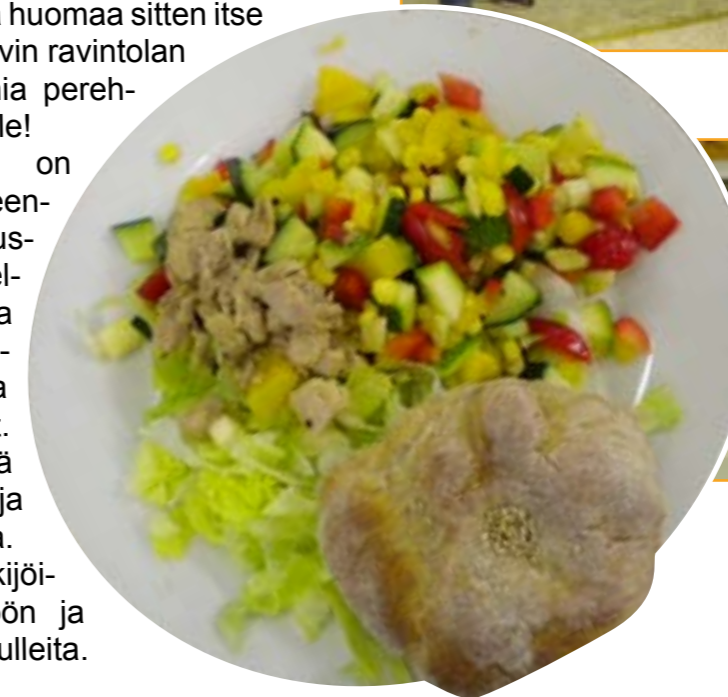
Makoisaa syksyä!



Naisenergiaa



Miesenergiaa



Markku annostelee



## Liikuntaharrastus:

# Lenkkeily

*Markku harrastaa lenkkeilyä. Hän lenkkeilee mielellään.*

### Yleistä harrastuksesta

Hölkä on kevyttä juoksua. Juoksu vahvistaa sydänlihasta, kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, sekä alentaa verenpainetta. Se myös tuo endorfiiniä elimistöön. Jos on ylipainoa tai ei ole liikkunut säännöllisesti, niin liikunta kannattaa alkaa kävelyllä ja laihduttamisella. Rasitusta kannattaa lisätä vähän kerrallaan, ettei juoksuvammoja tulisi. Sopiva nopeus on sellainen, jossa voi keskustella samalla.

### Markun ajatuksia

Miten lenkkeily vaikuttaa hyvinvointiisi? Se on mielenkohottaja ja olotilan kohottaja mitä suuremmissa määrin. Se lisää työskentelykykyä. Psykkiset vaikutukset ovat hyviä. Ponnistelu tuottaa hyvän olon ja mielihyvää. Positiivinen kierre tulee lenkkeilystä.

### Onko keinoja tehdä lenkkeilystä mukavaa?

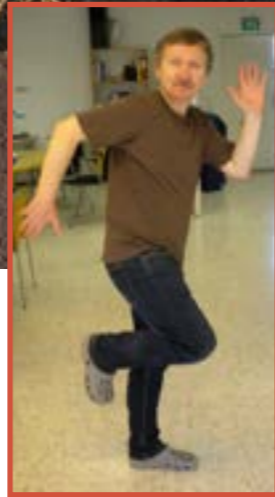
Lenkkeily ei alussa ole usein ole mukavaa. Jossain vaiheessa se muuttuu mukavaksi ja luopuminen ei ole mukavaa. Se tulee osaksi positiivista toimintaa. Se on niin kuin kahvi, ilman ei halua olla. Kun kunto kasvaa, negatiiviset ajatukset liikkeelle lähtöön vähenyvät. Alussa pitää voittaa kynnys ja lähteä. Liikkeelle lähtö on vaikeinta. Positiivinen ajattelu on tärkeää.

Lähtemiskynnys madaltuu kun sitä harrastaa riittävän usein. Liikkumiseen on useita vaihtoehtoja. Jos liikkuminen toistuu tarpeeksi, siitä tulee positiivinen kierre. Se on osa arkea. Hölkää harrastessa ei tarvita paljoa muuta kun motivaatio. Silloin se kuuluu arkeen niin, että lähteminen helpottuu. Ei robottimaisena toimintana vaan irtautuu arjen muista töistä hetkeksi ja lähtee liikkeelle. Ajan kanssa siitä tulee mieltä parantava harrastus. Fyysinen kunto antaa itsetuntoa ja auttaa huolehtimaan itsestään ja muista. Ajan kanssa liikkumisessa ruokahalu kasvaa syödessä.

### Mitä on hyvä huomioida lenkkeilyssä?

Lihasten lämmittely helpottaa liikunnan jatkamista ja vähentää vammautumisen vaaraa. Lihakset voivat krampata jos ei lämmittele alussa. Oikea pukeutuminen on tärkeää. Alussa kävely on hyvä ennen juoksun tai hölkän aloittamista. Alussa 15 minuuttia on hyvä aloittelijalle. Ajan kanssa kesto voi lisätä pidemmäksi ja liikkumistapaa voi muuttaa. 30–60 minuuttia on hyvä aika kun on peruskunto hankittuna. Täydellä vatsalla ei kannata lähteä liikkeelle. Pieniä aterioita voi nauttia ennen lenkkeilyä ja sen jälkeen.

**Sami Juntunen**



## Opiskelijan haastattelu

### Kerro taustastasi

Olen opiskelija Tuula Mäkilä. Olen tullut Maanantaina 12.8 klubitallolle työharjoitteluun Työikäisen terveyden edistäminen 3 viikkoa kestäväle jaksolle. Kouluna minulla on DIAK Diakonia ammattikorkeakoulu terveydenhoitaja linja.

Työhistoria on pitkä. Olen toiminut maahan yksin tulleiden lasten ja nuorten kanssa ohjaajana, sekä vanhusten kanssa kotipalvelussa ja palvelutalossa. On perhe ja asumme Helsingissä. Vapaa-aikaa vietän Tammisaaressa paljon.

### Mikä sai valitsemaan klubitallon?

Etsin netistä erilaisia vaihtoehtoja. Klubitallot tuntui laajimmalta kansainvälisyyden ja monipuolisuutensa vuoksi. Klubitallolla odotin ja halusin nähdä arkista elämää. Opiskelu antoi mahdollisuuden valita tämä ja kun aluksi soitin Kaille ja kysyin paikkaa. Sain tulla opiskelijana tänne.

Sijainniltaan Klubitallot on hyvä minulle. Se on hyvä jatko kun olin vantaan työterveyshuollossa Diakorissa ennen tätä kun tein Työikäisen terveyden edistäminen jaksolla aiemmin. Nyt näen miten voin tukea töiden saamisessa ja työssä jaksamisessa. Keinot jotka lisäävät työviihtyvyyttä ja työkykyisyyttä kiinnostavat. Omat voimavarat ja niiden tiedostaminen on tärkeää.



### Millaiset tulevaisuuden suunnitelmat sinulla on?

Olen palaamassa omaan työhöni keväällä 2014 vanhusten pariin, mutta nyt kiinnostaisi olla auttamassa nuoria heidän työllistymisessään. Olen muutosvaiheessa. Halu olisi lähteä toisiin töihin. 5 vuoden periodia en osaa sanoa. Opiskelua on ollut. Mahdollisesti tekisin sitäkin. Olen opiskel-

lut Aalto-opistolla ja aion jatkaa sitä terveydenhoitajakoulutukseni jälkeenkin.

### Millaisia taitoja tahdot kehittää/oppia?

Projektityö kiinnostaa ja haluaisin sellaista tehdä. Kielitaitoa ja fyysistä kuntoa haluan kehittää.

### Mitä huomioita olet tehnyt Klubitallon toiminnasta?

Rakenne, mikä täällä on, tukee jäsenten työhön pääsemistä. Täällä keskiössä on työ: tämä ei ole leikkipaikka. Täällä on työvalmennusta. Täällä kaikilla tuntuu olevan hyvä olla. Oppiva organisaatio. Hyväksyvä.

Kiitokset kaikille klubitallon ohjaajille ja jäsenille. On ollut antoisa retki/piipahdus tänne. Tämä harjoittelu innostaa syventymään enemmän nuorten työllistymiseen. Haluaisin tehdä kehittävästä työstä ja innostuin tästä alasta.

**Sami Juntunen**

# Ajatusklubi

*Kukat kukkivat, aurinko paistaa, linnut laulavat, ilma on lämmin.  
Istun penkillä, nautin kesästä, katselen lintuja, minun on hyvä olla.*

*Angelina Jaques 29.5.13*

*Maailma pyörii lailla maailmanpyörän.  
hetken olen alhaalla, kunnes nouse ylös korkeuksiin.. katselen maisemia, kuinka hieno se onkaan.. katselen yli puiden, yli kattojen.. katson kuinka aurinko loistaa taivaalla.. pilvet ovat niin lähellä, että niitä voisi miltei koskettaa.. kuvittelen itseni päälle pilvien, päälle pilvien keveiden... olen hetken ajatuksissani, omissa ajatuksissani.. maailmanpyörä alkaa liikkua ja kohta olen taas maan pinnalla, turvallisesti alhaalla.. katselen hetken pilviä, kuinka untuvaisilta ne näyttävätkin.. lintu lentää pääni ylitse.. huokaisen ja jatkan matkaa kohti tuntematonta,  
on kesä*

*Angelina Jaques 5.6.13*

*Istun kalliolla, vierellä veden.  
Uitan varpaitani vedessä, viileässä vedessä.  
Aurinko paistaa, lämmittää.  
Otan evääni, mutustelen leipää,  
juon mehua.  
Ilma on niin ihanan kesäinen.  
Lintuparvi lentää ylitseni, katselen niiden äänetöntä lentoa.  
Ilma on kesäinen.*

*Angelina Jaques 29.5.13*

*Linnut laulavat, kukat kukkivat.  
Aurinko paistaa, pilkottaa pilvien takaa.  
On lämmin,  
istun kivellä rannan, on lämmin,  
minua hymyilyttää..*

*Angelina Jaques 17.4.13*



## Kokemuksia siirtymätyöstä

Siirtymätyö alkoi elokuussa 19. päivä. Se oli mietityttänyt jo aiemmin, koska edellisestä palkkатыöstä, jota tein, on kestänyt n. 3 vuotta. Kohteena olivat Lilinkotisäätiön toimitilat.

Olimme käyneet tutustumassa Lilinkotisäätiön toimitiloihin ja tarkistaneet mitä tulisi tehdä tämän 2 viikon suursiivouksen aikana. Meitä oli 4 henkilön tiimi suursiivouksessa ja 2 varsinaista siirtymätyön tekijää. Saimme ajoissa selkeät ohjeet, jotka kirjattiin suunnitelmaan työtä edistämään.

Työt alkoivat ja jännitys alussa oli kova. Valmistautumisesta huolimatta



Max poseeraa kameralle

edellisenä yönä olin herännyt useita kertoja. Päätin kuitenkin nousta kello 6, jotta olisin pirteänä töissä. Työt alkoivat ja olin innoissani. Pääsin työntouhuun nopeasti alun ohjeistuksen jälkeen. Pian alkoi jo palautteen saaminen: työstäni pidettiin ja palaute oli runsasta ja positiivista. Siivousjälkeenä yritin tehdä hyvää jälkeä ja se näkyi. Jotkin tahrat olivat sinnikkaita ja vaativat pitkän puunauksen, mutta suurin osa lähti. Sen tiesin helpottavan ylläpitosiivouksen työtä ja olin tyytyväinen jälkeeni. Tyytyväisiä olivat myös henkilökunta, asukkaat ja työohjaajat. Jaana ja Maria pitivät huolta työn edistymisestä ja tarkistivat tekemäämme työtä laatu- ja kustannuskulmasta ja antoivat palautetta: Positiivisesti kun hyvää jälkeä tuli.

Työ oli jakautunut projekteihin eri päivinä. Yleisten tilojen siivous oli tärkeä osa. Tiimimme teki työtä yksityiskohtien tarkkuudella omaan tahtiin ja järjestelmällisesti. Työpariemme kanssa keskusteltiin mitä kukin tekee, jottei päällekkäistä työtä tulisi. Kotien yleiset tilat olivat perusteel-

lisen siivouksen kohteena. Huonekalut siirtoivat ja pienimmätkin pölyt saatiin pois. Jos löytyi jälkiä listoissa ja seinissä, niin ne siivottiin parhaan taidon mukaan pois. Aikataulu oli hieman tiukka, mutta projekteihin sopiva. Työtä oli paljon, mutta valmiin työn katsominen sai innostumaan siivouksesta.

Kaiken kaikkiaan oli mielekästä työtä. Palkka oli kohtuullinen ja itsensä palkitsemista ei tarvinnut unohtaa. Hyvä ruoka ja jäätelö olivat hyvässä osassa palkitsemista, kuten harrastukseen valikoidut eurot myös. Suosittelemme siirtymätyötä muillekin.

**Sami Juntunen**



Sami yksityiskohtia puunaamassa



## Itä-Helsingin Klubitalon viikko-ohjelma

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>8:00</b>	Talo aukeaa Aamukahvi	Talo aukeaa Aamukahvi	Talo aukeaa Aamukahvi	Talo aukeaa Aamukahvi	Talo aukeaa Aamukahvi
<b>8:30</b>	Kalenterikatsaus	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	Ravintolan kokous	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä
<b>9:00</b>	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä		Työnjako ja työskentelyä yksiköissä		
		<b>11:00</b> Viestintätyöryhmä	<b>11:00</b> Hallinnon kokous	<b>11:00</b> Vapaa-ajan suunnittelu (parilliset viikot)	<b>10:00</b> Siirtymätyöpalaveri
<b>12:00</b>	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
				<b>12:30</b> Torstain toivotut	
<b>12:45 - 15:45</b>	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	Työnjako ja työskentelyä yksiköissä
		<b>14:00-15:30</b> Henkilöstöpalaveri	<b>14:15-15:00</b> Talokokous Kuun 1. vko.		
	<b>15:00</b> Jooga ryhmä				
<b>16.00</b>	Talo sulkeutuu	Talo sulkeutuu	Talo sulkeutuu	<b>16-18</b> Vapari	Talo sulkeutuu

Ravintolassa	Hallinnon neuvotteluhuoneessa	Pajahuoneessa
--------------	-------------------------------	---------------

Safkan & Sumpin aukiolo ajat:  
 8.15 – 8.30  
 10.00 – 10.40  
 12.00 – 12.45  
 14.00 – 14.30