

KAJAUS

Itä-Helsingin Klubitalon jäsenlehti 1/15 Nro. 16

Kajaus on Itä-Helsingin Klubitalon jäsenlehti.

Klubitalo on mielenterveyskuntoutuji- en ja palkatun henkilökunnan yhdessä muodostama kuntouttava yhteisö, joka pyrkii auttamaan mielenterveyden ongel- mista kärsiviä ihmisiä näiden ongelmien voittamisessa.

Klubitalon tarkoituksena on tukea kuntou- tujia selviämään ilman sairaalahoitoa ja samalla edistää heidän taloudellista, sosi- aalista ja ammatillista tilannettaan.

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

Oleellista klubitalomallissa on usko jäsen- ten omiin kykyihin ja kannustus niiden käyttämiseen.

7 vuosikerta (2009-2015)

Päätoimittaja: Tarja Nykänen

Suunnittelu: Viestintätyöryhmä

Taitto: Viestintätyöryhmä

Kansikuva: Jonne

Tässä numerossa:

- 2 Pääkirjoitus
- 3 Tonin siirtymätyö Mustasaassa
- 4-5 Muutto+uudet tilat
- 6 Avoimet ovet
- 7 Loppuvuoden tapahtumat
- 8 3-viikon koulutus
- 9 Iston Budapestin matka
- 10 Elokuvaprosjekti vertaistuesta
- 11 Jooga auttaa elämässä
- 12 Kesäretkiä ja Helsingipäivä
- 13 Kokemusasiantuntijuudesta
- 14 Klubitalolta opiskelemaan ja töihin
- 15 Tulisielu kunniakirja

Terveisiä Myllypurosta,

olemme vihdoinkin päässeet muutta- maan uusiin tiloihimme ja asettuneet taloksi. Kulunut vuosi on ollut Talol- lamme hyvin tapahtumarikas, eivätkä tapahtumat loppuvuotta kohden vielä näytä hiljentävän tahtia.

Muuton lisäksi olemme valmistautu- neet Talomme ensimmäiseen akkredi- tointiin, olimme mukana järjestämässä Suomen Klubitalojen kevätseminaa- ria, olemme aloittaneet kaksi uutta siirtymätyöpaikkaa sekä järjestäm- me marraskuussa mielenterveysviikolla Talomme viralliset avajaiset.

Akkreditointi on ollut tähän saakka mielenkiintoinen tutkimusmatka omaan Taloomme. Kuinka me oikein toimimmeakaan klubitalona? Olemme jo lähettäneet raportit eteenpäin maail- malle. Raportin päällimmäisenä tunte- muksena on, että meillä ovat monet perusasiat kunnossa. Varsinainen akkreditointivierailu Talollamme on marraskuussa.

Siirtymätyö, työllistymismahdollisuuk- sien luominen ja opintoihin tukeminen ovat talomme vahvuuksia. Itä-Helsingin Klubitalo oli yhtenä ESKOT ry:n kolmes- ta talosta mukana, kun VATES säätiö toukokuussa luovutti meille Tulisielu – kunniakirjan. Voimme olla tekemästäm- me työstä iloisia ja ylpeitä.

Tahdon toivottaa tervetulleiksi kaikki uudet ja vanhat jäsenet aktiivises- ti mukaan talon toimintaan. Tule- vat Pikkujoulut 17.12. on hyvä tapa viimeistään tulla tutustumaan Taloon ja toisiimme! Tapaamisiin!

Tarja

Tonin siirtymätyö Mustasaassa



Toni osallistui Klubitalon siirtymätyöhön heinäkuun ajan. Mustasaaren siirtymätyö oli ensimmäistä kertaa Itä-Helsingin Klubitalon siirtymätyö- nä. Mustasaari on Helsingin seurakuntien omistama kesänviettopaikka Helsingin edustalla lyhyen lauttamatkan päässä.

1. Miten tulit lähteneeksi mukaan siirtymätyöhön?
Halusin kokeilla uutta työllistymis- mahdollisuutta.
2. Työpaikkasi sijaitsi Mustasaassa. Kerro vähän tarkemmin.
Se oli hieno saari. Työmahdollisuu- det olivat hyvät. Pidin siitä, että siellä sai olla ulkona. Pidin myös siitä, että saassa oli lampaita.
3. Millaisia työtehtäviä sinulla oli saa- ressa?
Ensimmäinen tehtävä oli ruoan purku lautasta maihin ja roskien lastaaminen lautalle. Tavarat pan-
- tiin saassa jääkaappiin. Toinen työtehtävä oli linnunkakan poista- minen rannoilta. Kolmas tehtävä oli lampaiden ruokintaa. Lampaat laidunsivat vapaina ja ne houkutel- tiin laitumelta toiselle näkkileivän avulla.*
4. Oliko ST-jakso mielestäsi antoisa?
Oli. Töitä riitti koko kuukaudeksi. Työyhteisö oli myös hyvä.
5. Mistä pidät eniten Klubitalo-työs- kentelyssä?
Saan olla keittiössä. Pidän erityises- ti ruoanlaitosta ja että saa tavata kavereita ja nähdä muita ihmisiä.

Haastattelijana Anders

UUDET JÄSENET:

155.Keijo, 156.Jussi, 157.Toni, 158.Jonne, 159.Anna, 160.Marko, 161.Mari, 162.Peter, 163.Sami, 164.Janne, 165 Tao, 166 Farhan, 167 Eija, 168 Jonne, 169 Maija, 170 Ruslan

■ *Muutto ja uudet tilat* ■

Itä-Helsingin Klubitalo muutti nykyisiin tiloihinsa Myllypurontie 1 A:han Kontulan ostokeskuksessa sijainneista tiloista maalisi- ja huhtikuun aikana 2015. Muuttoa oli valmisteltu jo edellisen vuoden aikana siirtämällä tavaroita muuttofirma Niemen laatikoihin ja se sujuikin suhteellisen joustavasti jäsenten ja työvalmentajien siirtäessä tavarat lopullisille paikoilleen.

Uusissa tiloissa on kehuja saanut uusi keittiö ja sen avoin "seinä" ruokailutilaan nähden, mikä mahdollistaa hyvät tarjoilumahdollisuudet, upea respa-tiski, entistä hieman suuremmat hallinnon tilat, sekä entistä keskeisempi sijainti liikenneyhteyksien ja urheilumahdollisuuksien kannalta. Toiminta on laajentunut myös siirtymätyöpaikkojen suhteen ja nuorison osuus on lisääntynyt aktiivikävijöissä.



Muuttofirman laatikoita



Jäsen aulaa imuroimassa

Anders



*Andersin voitonmerkki siivousko-
merosta vapautumisen jälkeen*



Ravintola valaistuna



Respa valaistuna



Tilat ennen muuttoa



Talon ensimmäinen ateria, spagettikastike



Auli ja jäsen keittiöpuuhissa

Avoimet ovet

Itä-Helsingin Klubitalon avoimien ovien päivä ja kuluneen vuoden muistamiset

4.6.2015 järjestettiin Itä-Helsingin Klubitalolla Avoimien ovien päivä. Tarkoituksena oli järjestää jäsenille tutustumiskäynti ja muistaa vuoden aikana opintoja suorittaneita tai oppivuotensa päättäneitä sekä siirtymätyössä aloittaneita ja päättäneitä. Kaikkiaan Talolla oli tilaisuuden alkaessa 27 jäsentä.

Tutustumiskierroksen jälkeen ryhmityttiin pöytiin. Keittiöyksikkö oli valmistanut kaksi herkullista voileipäkakkua, jotka tekivät hyvin kauppansa kahvin kanssa. Auli, Tarja ja Vilma jaikoivat ruusut ja onnittelukortit muistettaville sekä Sannille, joka oli aloittanut työvalmentajana 1.6. ja Aulille, joka oli siirtymässä takaisin Helsingin Klubitalolle.

Meille kerrottiin myös ESKOT ry:n Tulisielu palkinnosta.

Ulkona oli kauniin kesäistä viereittäin suunnatessa tapahtuman jälkeen kotiinpäin.



Kukitetut



Auli ja Sanni



Voileipäkakun teko

Loppuvuoden tapahtumat

Propellin tietoisikut: Muutokset vammaistuissa 7.12.2015 klo 11.00-11.30, Sosiaalivirkailija Pirkko Jantunen

Luentoja Helsingin Klubitalolla: Peliongelmaisten tuki Tiltti, Sanna Nuutinen 18.11.2015, Ympäristönhuolto 16.12.2015 Tiina Kouhia

Itsenäisyyspäivää juhlimme perjantaina 4.12.2015 alkaen klo 12 juhhalounaan merkeissä. Voit tuoda juhlaan mukaan perheenjäsenen tai ystävän. Ilmoittautumiset talolle maanantaina 30.11.2015 mennessä. Lipun hinta 3€.

Tulossa **Alkusammutuskurssi** Ke 9.12.2015 klo 13-16, Laaksossa, Lääkärintäti 3, väestönsuoja. Lisätiedot ja ilmoittautumiset talolle.

Pikkujoulua vietämme talolla torstaina 17.12.2015 Tänä vuonna pikkujoulut eivät tapahdu risteilyllä vaan laiva tuodaan talolle. Runot, visat, musiikkiesitykset ym. ohjelmanumerot ovat tervetulleita. Ilmoittautumiset 11.12. menessä. Omavastuu 5€.

Talolla on torstaisin klo 16-18 vapaa-ajan toimintaa, jota kutsumme vapariksi. **Loppuvuoden vaparit:** 26.11. Joululeipominen, 3.12. Mindfulness, 10.12. Karaoke

Jouluaattona 24.12.2015 talo on auki klo 10-14 ja valmistamme joululounaan, mikäli vähintään viisi jäsentä ilmoittautuu. Ilmoittautumiset 17.12. mennessä. Omavastuu 3€.

Tapaninpäivänä 26.12.2015 talolla järjestetään Tapaninpäivän kahvila klo 10-14, mikäli vähintään viisi jäsentä ilmoittautuu. Ilmoittautumiset 17.12. mennessä. Omavastuu 2€.

Uudenvuoden juhhalounas torstaina 31.12.2015. Ruokailemme talon ulkopuolella ravintolassa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset lähempänä ajankohtaa.

3 viikon KOULUTUS

2.-20.3.2015 järjestettiin Helsingin Klubitalolla kolmen viikon koulutus. Minulla oli mahdollisuus osallistua koulutukseen kaksi viikkoa, sillä kolmannella viikolla olin poissa kevtflunssan vuoksi.



Itseni ja Tarja Nykäsen eli Itä-Helsingin Klubitalon lisäksi koulutuksessa olivat edustettuna Jyväskylän Klubitalo ja Lahden Klubitalo, kumpikin kahden hengen edustuksella. Koulutuksesta vastasi Helsingin Klubitalo, jolla on kansainvälisen koulutuskeskuksen valtuudet.

Klubitalojen edustajien välisissä keskusteluissa, joille koulutus rakentui, oli vetäjinä Helsingin Klubitalon henkilökuntaa.

Joka viikolle kuului myös työskentelyä yksiköissä, joka minun osaltani jäi tutustumiseksi TOY (työ ja opintoyksikkö) ja Hallintoyksikön toimintaan. Päivät sisälsivät kaksi kahvitaukoa ja lounaan.

Koulutuksen päätehtäväksi muodostui Klubitalon sisäisen kehittämissuunnitelman työstö, joka näin ollen on Tarja Nykäsen viimeistelemä, poissaoloni johdosta.

Laajemman kokonaiskuvan saamiseksi ja päiviä piristämään tarkoitettuja olivat siirtymätyön kuvaa selventävät käynnit Diakonissalaitoksella ja kaupungin puutarhassa. Diakonissalaitoksella tutustuimme laitoksen kirjastoapulaisen työtehtäviin ja työpaikkaan. Kaupungin puutarhassa kuulumme selonteon puutarhanhoidon tehtävistä ja tutustuimme puutarhan katettuihin työtiloihin. Lisäksi vierailimme yleisöllekin avoimessa Talvipuutarhassa. ST-infossa meille kuvailtiin Helsingin Klubitalon siirtymätyöpaikat.

Viimeisellä viikolla ollut tutustumiskäynti Tikkurilan Klubitalolle jäi minun osaltani kokematta, mutta otin osaa Kollegat tutuksi aiheiseen Klubi-iltaan ja toisen viikon maanantaina järjestettyyn Starttikahvilaan, jossa käsiteltiin siirtymätyön jälkeisiä jatkopolkuja.

Koulutukseen kuului myös lehti-jutun työstöä lehtiryhmän kanssa. Tarkoituksena oli saada oma artikkeli käynnistämme Kurvissa. Myös Esko Hännisen kiinnostava esitys klubitalotoiminnan historiasta pidettiin tuolloin.

Nyt kun on kulunut yli seitsemän kuukautta koulutuksesta, minua kiinnostaa kuinka nuoria aktivoitaisiin Klubitalotoimintaan ja kuinka siirtymätyöohjelma saataisiin osaksi jäsenten työpainotteista viikkoa. Talolla on syksystä lähtien järjestetty erillinen, viikoittainen, siirtymätyöaiheinen keskusteluhetki 10 kahvin yhteydessä. Myös Hallintoyksikön pajatoiminta on alkanut Mediapajan muodossa. Nämä ovat olleet näkyviä muutoksia kehityssuunnitelman toteuttamisessa.

Anders

Iston Budapestin matka

Lähdimme Siskoni perheen, sekä siskoni miehen veljen perheen kanssa kesäkuun lopulla lomalle Unkariin. Lensimme Budapestiin, josta oli tarkoitus ja aikomus matkustaa Balaton järvelle. Matkustimme junalla suoraan kuljetuskohteeseen. Paikka oli viihtyisä kylä järven rannalla, jossa oli edullisia ravintoloita ja pieniä kauppoja.

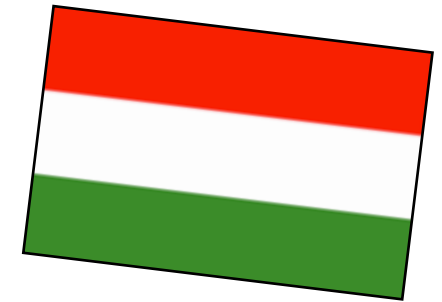


Söimme paikallisten ruokien lisäksi myös kansainvälisiä ruokia. Lämpötilan lisäksi ihmiset ja uimaranta olivat ihmisystävällisiä. Vuokrasimme pyörä ja niiden avulla matkasimme karting radalle, jossa kävimme ajamassa karting autoilla. Sitten oltuamme muutaman päivän järvellä palasimme Budapestiin, jossa olimme pari päivää.

Tutustuimme mm. lasten teatteriin puistossa ja nautimme iltojen pimeydestä. Päivällä matkustimme julkisilla ja kävelimme Tonavan rantoja ihme-

tellen kukkuloiden linnoja. Viimeisenä päivänä kävimme kylpylässä uimassa ihanan lämpimässä vedessä kunnes oli aika sanoa good bye.

T: Isto hyvästä matkasta



Elokuvaprojekti: työnimenä ”katsaus vertaistukeen”

Olen aloittanut suunnittelemaan elokuvan käsikirjoitusta. Aluksi suunnitelma innosti ja minun piti hetimiten nukkumaan mennessä kirjoittaa ylös ideaa, joka alkoi kehittymään. Yön jälkeen aamulla vilkaisin tuotosta ja olin tyytyväinen alkusuunnitelmaan. Pian pidin taukoa, mutta elokuvan suunnitelmat alkoivat vaan pyöriä mielessäni ja jossain vaiheessa vain totesin, että piti aloittaa tietokoneella suunnittelu myös. Niin alkoi projekti hahmottua ja pian aloin pyytämään ihmisiä mukaan elokuvaan näyttämään.

Aluksi mietin ystäviäni joilta kysyä mukaan elokuvaan. Heille oli myös pienempi kynnyks puhua ja samalla voi hahmotella omaa näkemystäni millainen elokuvasta tulee. Koska elokuva oli alkuvaiheessa olin päättänyt, että elokuvan valmistumiseen voi vielä vaikuttaa omalla persoonallaan keskustelun keinoin. Unelmana on koko illan elokuva, jonka jälkeen ihmisille tulisi vau fiilisiksi, että he ymmärtävät kuinka paljon vertaistuessa joutuu miettimään eri tekijöitä. Näin myös arvostus vertaistukityötä kohtaan kasvaisi.

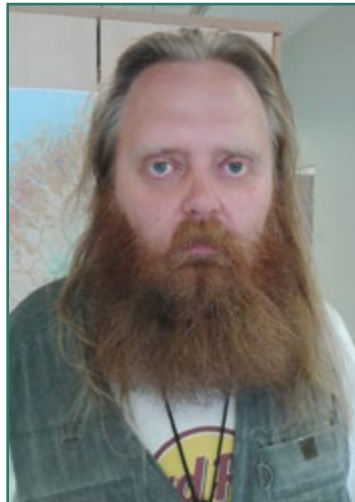
Pian sain useita ihmisiä mukaan ensimmäisen kahden kuukauden aikana ja pystyin pohtimaan miten tapahtuisi itse kuvaaminen. Ajattelin, että minulla on kamera ja se saattaisi riittää jos taitavasti käyttäisi. Unelmana olisi kunnan elokuvakameralla kuvattu työ, mutta ne maksavat maltaita. Seuraava vaihe onkin miettiä, saako elokuvantekoon

jotain tukea jostain. Jos tukea saisi, niin tärkeää mielestäni olisi saada näyttelijöille jotain pientä palkkiota osallistumisesta. Tällä hetkellä se on vapaaehtoisvoimin tehtävää projektia, mutta se on innostavaa kunkin osallistujan mielestä kuitenkin. Askeleita rahoituksen saamiseen olen pohtinut ja suorat kysymykset avainhenkilöille olisi hyvä tehdä. Innostus kuitenkin vain kasvaa tehdessä..

Muita mietinnässä olevia asioita on toki kuvauspaikat, tilat, luvat kuvata eri paikoissa, näyttelijöiden hyvinvoinnista huolehtiminen kuvausten aikana, ihmisten innostaminen ja motivaation ylläpitäminen, sekä kuinka organisoida koko paletti kunnolla.

Elokuva on valmistumassa hiljalleen.

Sami Juntunen



Jooga auttaa elämässä

Olen osallistunut aktiivisesti Itä-Helsingin Klubitalolla pidettyyn joogaryhmään kahden vuoden ajan. Joogan merkitys sen harrastajille on hyvin suuri. Odotin aina sitä päivää, jolloin meillä oli joogatunti. Kivaa oli sekin, että tapasimme ryhmässä toisiamme ja saimme vaihtaa mielipiteitä ja opastaa ja kannustaa toisiamme. Tunnelma ryhmässä oli aina positiivinen, lämmin ja hauska.

Jooga on menetelmä, jonka avulla voi oppia tuntemaan ja kehittämään itseään. Joogaharjoituksilla voi edistää ja vaalia hyvää terveyttä. Jooga auttaa ihmisen henkiseen kasvuun ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jooga merkitsee kokemusta omasta itsestä. Joogassa voi saada levollisen mielen ja tasapainoisen kehon. Kun ihminen on sopu-soinnussa itsensä kanssa, se heijastuu myös ihmissuhteisiin. Jooga kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja hengitystä sekä rauhoittaa mielen. Se antaa myös energiaa, vähentää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä.

Jo ennen joogatunnin alkua keskitytään ja virittäydytään joogaan. Liikkeitä suoritettaessa keho on tasapainossa ja sisään- ja uloshengitys kontrolloitua. Ajan ja kokemuksen

myötä tämä kaikki järjestyy harmonisesti. Se on hyvin positiivinen oppimiskokemus.

Ryhmässämme oli eri-ikäisiä joogaharrastajia, nuorempia ja vanhempia. Kaikki tekivät harjoituksia edellytystensä mukaan, onnistuivat ja olivat tyytyväisiä ja onnellisia suorituksistaan riippumatta iästään tai lihaskunnostaan. Joogatunnin jälkeen tunsimme kevyen väsymyksen, rauhoituimme ja vartalomme sopeutui tilanteeseen. Oli kuin koko maailma olisi muuttunut iloisemmaksi ja täydellisemmäksi.

Jooga yhdistää mielen selkeytymisen ja fyysisen tasapainon terveyden ylläpitämiseen. Se antaa energiaa, vähentää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä yksinkertaisten hengitys- ja liikeharjoitusten avulla. Harjoitus kerran viikossa tekee paljon, vartalon muisti säilyttää ryhdin, keventää askeleita ja pitää mielen hyvänä. Kaikki tämä lisää hyvinvointia ja hyvää oloa. Arkiongelmat näyttävät pienemmiltä vaikeivät häviä minnekään, mutta tulee olo, että ne ovat ratkaistavissa jollain tavalla. Ihminen oppii sietämään ongelmia ja etsimään niihin ratkaisuja. Tulee tunne, että hän ei ole yksin maailmassa eivätkä ongelmat ole ratkaisemattoman suuria. Ihminen oppii sietämään vaikeuksia elämässä.

Ihailen opettajaamme Jaana Hotia ja olen hänelle hyvin kiitollinen. Hän on todella Ihminen isolla I:llä. Hänellä on innostusta opettaa meille asioita, jotka hän hallitsee. Hän on kärsivällinen ja innokas opettamaan meille tietoja ja taitoja. Hän on optimistinen, hienotunteinen ja positiivinen ihminen. Kiitos hänelle joogasta ja paljosta muusta.

Loudmila

Klubitalojen maksuton joogaryhmä aloitti Asukastalo Myllärissä syyskuussa. Joogaryhmä kokoontuu perjantaisin klo 9-10 alkaen 18.9. Mylläriin lähdetään Itä-Helsingin Klubitalolta n. klo 8.45.

Mukaan tarvitet joustavat vaatteet, juomapullon ja oman alustan (talo lainaa tarvittaessa alustan). Kaikki kokeilijat tervetuloa mukaan!

Kesäretkiä ja Helsingipäivä

Talollamme on pidetty kesäretkiä 11.6. lähtien. Kävimme mm. talvipuutarhassa, Kivinokassa, Uutelessa, Mustasaassa ja Suomenlinnassa.

Lähdimme talolta klo 13 ja menimme julkisilla kulkuvälineillä perille kohteisiin.



Helsinki-päivä oli meidän klubitalomme virkistyspäivä. Aloitimme virkistyspäivän aamu brunssilla klubitalolla ja jatkoimme matkaamme keskustaan Esplanadille, jossa valittiin stadin kundi ja friidu. Katsoimme aikamme musiikkiesitystä ja menimme Kampin Pippuriin syömään lounaan. Osa jatkoi itsenäisesti lounaan jälkeen Helsingipäivän viettoa kaupungilla, mutta se oli vapaaehtoista. Olimme hyvässä seurassa koko iltapäivän suurella klubitalon jäsenten ja henkilökunnan joukossa.

Kokemusasiantuntijuudesta

KOKEMUSASIAANTUNTIJA ON HENKILÖ, JOKA KERTOO OMASTA KOKEMUKSESTAAN OMAN NÄKEMYKSENSÄ MM. SAIRASTUMISEN JÄLKEEN ELÄMISESTÄ. KOKEMUSASIAANTUNTIJA VOI AMMENTAA ELÄMÄNSÄ ALUEELTA TARVITTAVAA TIETOA MUIDEN IHMISTEN AUTTAMISEKSI YMMÄRRYSTÄ LISÄÄMÄLLÄ. OMA ELÄMÄ VOI JOSSAIN VAIHEESSA MUUTTUA VOIMAVARAKSI KUN ON SAANUT TUKEA LÄHEISILTÄ IHMISILTÄ, HOITOHENKILÖKUNNALLTA, YSTÄVILTÄ JA MUILTA IHMISILTÄ. KOKEMUSASIAANTUNTIJA TUO ESIIN, ETTÄ SAMANKALTAISIA ASIOITA KOKENEET EIVÄT OLE YKSIN ASIANSA KANSSA. ROOLEJAKIN ON MONIA.

YKSI ROOLEISTA ON TIEDOTTAMINEN. TÄMÄ ON ELÄMÄÄ JA OSA SITÄ ON MUUTOSTEN KESKELLÄ TOIMIMINEN. JOKAINEN MEISTÄ JOUTUU KOHTAAMAAN VASTOINKÄYMISIÄ JOSAIN MUODOSSA. SAIRASTUMINEN ON VASTOINKÄYMINEN, YKSI MUIDEN JOUKOSSA. SEN KANSSA VOI OPPIA ELÄMÄÄN. TÄSSÄ ON TÄRKEÄ ROOLI KOKEMUSASIAANTUNTIJALLA: ANTAA KOKEMUSTENMUKAISTA TIETOA SELVIITYSMISSTRATEGIOISTA. TOIMIA ESIMERKINÄ. LUODA TOIVOA TOISILLE. KERTOA MILLAISTA ELÄMÄ OLII ENNEN JA ON NYT.

TOINEN ROOLI ON ASIAANTUNTIJAN ROOLI. KERTOMALLA OMAN ELÄMÄNSÄ

YKSITYISKOHTIA HÄN VALOTTAAN NIIN ILOISTA KUIN SURUISTA JOITA KOHDATAAN. PARANNUSEHDOTUKSIKIN ON. KRIITTINEN SAATTA OLLA MYÖS JOISSAIN ASIOISSA, MUTTA OSAA MIETTÄÄ MIKÄ MUUTOS TOISI PAREMMAN TILAN ASIOIDEN SUHTEEN.

KUNTOITUJAN/KUNTOITUNEEN ROOLI ON MYÖS MUKANA KAIKESSA TOIMINNOISSA. AJANKANSSA VOI PARANTUAKIN, KUTEN ELÄMÄSSÄ TAPAHTUU. KOKEMUS ON SILTI MUISTISSA JA PALVELURAKENTEET JA KOKEMUKSET MITEN HOIDETTIIN ON EDELLEEN MUKANA KOKEMUKSISSAAN. KEHITYSEHDOTUKSIA VOI KERTOA MYÖS.

KEHITTÄJÄN ROOLISSA OSANA PALVELUIDEN KEHITTÄMISTÄ ON KULLAN ARVOINEN ROOLI TULEVIA IHMISIÄ VARTEN. ELI NIIN HENKILÖKUNNAN KUIN ASIAKKAIDEN VÄLILLÄ TOIMIMISTA ERI YHTEISÖISSÄ. KEHITYSTÄ TAPAHTUU KOKO AJAN ETEENPÄIN TÄLLÄ SARALLA. POLIITTISIA PÄÄTÖKSIÄ ON TEHTY TOIMIEN KEHITTÄMISEKSI JA NIIDEN TOIMEENPANO ODOTTELLESSA TOIMITAAN..

Sami Juntunen

Jounin vauhdikas matka Klubitotalolta opiskelemaan ja töihin

Jouni aloitti käynnit Itä-Helsingin Klubitotalolla 2010 syksyllä. Ensimmäisenä perehtymispäivänä hän oli hallinnon puolella tietokonehommista, mutta en tuntenut sitä omakseen ja siirtyi keittiön puolelle.

Kesällä 2011 hän teki työsopimuksen Bekin kanssa, jota kesti kolme vuotta. Jouni palasi takaisin klubitalon keittiöön, mutta lisää muutoksia oli tulossa.

A: Viime keväänä (2015) lähdit opiskelemaan Keskuspuiston ammattioppilaitokseen. Kerro vähän miten päädyit tähän ratkaisuun.

J: Eräänä päivänä olin tulossa Klubitotalolle ja tapasin opintovalmentaja Vilman, joka kysyi olisinko kiinnostunut koulusta, ja samalla hän mainitsi, että Mikkis ja Jaako ovat myös lähdössä Keskuspuiston Ammattiopistolle Avointen ovien päiville. Mietin vähän aikaa, ja vastasin, että tullen.

Esittelykierroksen jälkeen kättelimme opettajan, ja hänelle jäi mieleen suora katseeni ja jämällä kädenpuristukseni.

Pääsykoe oli marraskuussa 2014. Se alkoi klo 9:00 aamulla ja sisälsi seuraavanlaisia: matematiikan osion ja erinäisiä kysymyksiä. Tämän jälkeen oli haastattelu, jossa yksi opettaja haastatteli ja toinen syötti tietokoneelle. Sitten sain luvan lähteä kotiin ja viikon kuluttua sain tiedon, että minut oli hyväksytty.

A: Millainen oppimäärä sinulla on takana? Kerro, mitä opiskelit?

J: Kahvilapalvelujen osatutkinto 1/3: 1. Kokki, 2. Kylmäkkö, 3. Salaatti, 4. Kahvila Kouluviikkoon kuului 2 Keittiöpäivää, 1 teoriapäivä ja 2 etäpäivää (suoritimme opettajan antaman tehtävän tai opiskelimme itsenäisesti)

A: Opintoihisi kuului työharjoittelu, jonka suoritit Ciao kahvilassa Vuosaaresa. Kuinka pitkä harjoittelupäiväsi oli?

J: Viikot olivat neljäpäiväisiä, kolme kuuden tunnin päivää, yksi seitsemän tunnin päivä, yhteensä 16 päivää neljän viikon aikana.

A: Kerroit, että sinulla on viikolla 35 näyttö työtaitoistasi. Miten näyttö sujui?

J: Ensimmäinen näyttöpäivä meni hyvin. Olen hyvä astiahuollossa, mutta asiakaspalvelussa on kehittämisen varaa. Arvosteluasteikko on 1,2,3. Itse sain H2 TOP:stä (Työssä oppiminen).

A: Mitä koulun jälkeen on tapahtunut?

J: Valmistuin elokuussa ja sen jälkeen olin muutaman viikon klubitotalolla hallintoyksikköön perehtymässä. Samalla hain töitä.

Syyskuussa sain tiskarin paikan Ässäkeksuksen ruokalasta. Työskentelen siellä neljänä päivänä viikossa ja 4 tuntia päivässä.

TULISIELU-kunniakirja myös Itä-Helsingin Klubitotalolle!



Vates-säätiö on aloittanut vuonna 2014 Tulisielu-kunniakirjan jakamisen. Tulisielu-kunniakirja jaetaan työllistymistä edistävälle vaikuttajalle.

Toukokuussa 2015 Vates-säätiö palkitsi Helsingin, Itä-Helsingin ja Tikkurilan Klubitatol eli Etelä-Suomen Klubitalo-osaajat Eskot ry:n Klubitatol Tulisielu-kunniakirjalla. Kunniakirja myönnettiin arvokkaasta työstä mielenterveyskuntoutujien työelämäpolkujen ja opintojen tukemisessa ja vertaistuen uusien muotojen kehittämisessä, missä toimintaa on sovellettu myös nuorten tilanteisiin.

- Klubitalo toiminnan avulla on voitu näyttää aukottomasti toteen, että vaikeastikin sairastuneet ihmiset voivat, itselleen tarpeellisen avun ja tuen saatuaan, opiskella ja työllistyä. Tämä mahdollisuus tulisi olla jokaisen sitä tarvitsevan saatavilla. Siksi Klubitaloja tarvitaan lisää kattamaan koko maamme mielenterveyskuntoutujien kuntoutustarve, sanoo toiminnanjohtaja Kaiju Yrttiaho Etelä-Suomen Klubitalo-osaajat ESKOT ry:stä.

LITSILLÄ



	MA	TI (työ)	KE	TO (opinto)	PE
8:00	8:00 Talo aukeaa 8:15-8:45 Kahvi	8:00 Talo aukeaa 8:15-8:45 Kahvi	8:00 Talo aukeaa 8:15-8:45 Kahvi	8:00 Talo aukeaa 8:15-8:45 Kahvi	8:00 Talo aukeaa 8:15-8:45 Kahvi
8:30	8:30 Kalenteri- katsaus 9:00 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	8:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	8:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	8:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	8:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä
10:00	10-10:40 Kahvio auki 10:30 Akkredi- tointi	10-10:40 Kahvio auki 10:30 Tutustujat (joka 4. vko)	10-10:40 Kahvio auki 10:15 Siirtymätyö kuulumiset	10-10:40 Kahvio auki 10:15 Standardi keskustelu	10-10:40 Kahvio auki
12:00	12:00 Lounas 12:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä	12:00 Lounas 12:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä 13-15:00 Media- paja	12:00 Lounas 12:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä 13:00 Ta- lokokous / Yksikkökokous (vuoroviikoin)	12:00 Lounas 12:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä 13-15 Paja	12:00 Lounas 12:45 Työnjako ja työskentelyä yksiköissä
14:00	14-14:30 Kahvio auki 14-15 Liikunta- mylly 14:30 Tutustujat (joka 4. vko)	14-14:30 Kahvio auki 15-16 Henkilös- töpalaveri	14-14:30 Kahvio auki	14-14:30 Kahvio auki	14-14:30 Kahvio auki
16:00	16:00 Talo sulkeutuu	16:00 Talo sulkeutuu	16:00 Talo sulkeutuu	16-18 Vapari	16:00 Talo sulkeutuu