

Kimppa

2/2015 YHDESSÄ ry:n jäsenlehti



TÄSSÄ NUMEROSSA

2/2015

Sivu 1	Kansikuva
Sivu 2	Sisällysluettelo
Sivu 3	Talon historia, Keijo
Sivu 4	Vitsit vähissä, Keijo, Sami, Anu
Sivu 5-6	Yhdessä Tallinnassa, Sami
Sivu 7	Tallinnan matkan kuvat
Sivu 8-9	Lapsuuden joulu, Rauno
Sivu 10	Urheilujutut ja kuvat, Sami
Sivu 11-13	Selviytymistarina, Sami
Sivu 14-15	Terveysvaikutteinen ravinto, Anu
Sivu 16	Harrastukseni, Sami
Sivu 17	Harrastukseni + kuvat, Sami
Sivu 18	Kuusamon reissu, Sami
Sivu 19	Kuusamon reissun kuvat
Sivu 20	Ristikko, Tarja
Sivu 21	Runoja, Toivo
Sivu 22	Hallitus
Sivu 23	Viikko-ohjelma
Sivu 24	Takakansi

Toimitus:

Sami

Anu

Keijo

Rauno

Kirsi

TALON HISTORIIKKIA

Rakennus, nykyisin suojeltu viihtyisä puutalo on rakennettu vuosisadan vaihteessa (1896) yksityishenkilön toimesta. Talolla on monimuotoinen historia ja alun perin asuinkäyttöön rakennetulla kiinteistöllä on ollut monenlaista käyttöä ja toimijaa.

Nykyisellään Yhdessä ry:mme klubitalona palveleva rakennus (toisessa siivessä AA-kerho) on ollut käytössämme vuodesta 2006 lähtien, eli miltei 10v. Yhdessä ry:mme on perustettu vuonna 1980 ja on 35 vuoden olemassaolon aikana toiminut kaikkiaan kuudessa eri osoitteessa. Myös nykyisissä tiloissa on ”vierailtu” aiemmin v 1984 – 1986.

Kiinteistö on siis ollut alun perin asuinkäytössä. Samalla on kiinteistössä vuosisadan alkukymmeninä toiminut kahdenkin lehden toimituksia. Nykyisen Pohjolan Sanomien toimittajana ja myöhemmin läänimme maaherrana toiminut Uno Hannula oli lyseo-aikoinaan asuskellut rakennuksessa. Pienimuotoista virvoitusjuoma valmistusta on jossain vaiheessa harjoitettu.

Vuonna 1920 kiinteistö on siirtynyt Kemin kaupungin omistukseen ja toiminut lasten-kotina v 1936 asti. Sosiaalitoiminnan omaista toimintaa on kaupungin toimesta harjoitettu:

- Huoltolautakunta
- Työnvälitys
- Työttömyyshuoltotoimisto
- Nuorisotalo
- Lastentalo

Sekä kotiteollisuusyhdistyksen neuvonta-asema (Yhdessä ry:n kanssa), kameraseura, Radioamatöörikerho ja AA-kerho (osin toisessa siivessä ja yläkerrassa). Taloa on muutamaan otteeseen remontoitu ja kuten todettukin se on suojeltu kiinteistö, joka nykyisellään soveltuu erittäin hyvin yhdistyksemme toimitiloiksi. Tästä mahdollisuudesta yhdistyksemme Kemin kaupunkia ”kauniisti kiittää”.



VITSI VÄHISSÄ

Anteekshi, voishkos he-herra shanoa, missä minä olen...?

Vaasankadun kulmassa Ei tarvitse mennä ykshityishkohtiin. Mikä kaupunki?

Miksi sinä olet aina noin kalpea? Kysyi aurinko kuulta.

Siksi että olen aina yövuorossa.

Mies sanoi toiselle kuivana kesäpäivänä. "Nyt on kulovaroitus, maa on hyvin kuivaa. Varokaa ettekö te pelkää että tuli karkaa? Toinen tokaisi: Karatkoon, kyllä mulla tikkuja piisaa!!

Mitä yhteistä on miljonäärillä ja vessapaperirullalla?

Molemmilla pyyhkii hyvin

Miksi blondi peruutti lentokoneeseen?

Koska oli ostanut peruutuspaikan

Kaksi hölmöläistä seisoivat rannan vastakkaisilla puolilla. Hei, miten mä pääsen toiselle puolelle, huusi toinen
Sinähän olet jo toisella puolella,
vastasi toinen

Ahven ja kiiski tapasivat kaislikossa.
Ahvenella oli koukku huulessa. Kiiski ihasteli: "Voi miten hieno uusi lävistys."

Miten kellon ja yhdentoista suhde alkoi?

Kello lähenteli yhtätoista

Naisia sanotaan oleva kahdenlaisia:

Niitä, jotka puhuvat aina ja heitä, jotka eivät vaikene koskaan!



YHDESSÄ TALLINNASSA 25.5. – 29.5.2015

Maanantai: Aamulla heräsin innokkaana ylös vuoteesta. Aamupalan jälkeen matkakuume alkoi vallata mielen ja pakkasin loput tavarat laukkuun. Lähdin kävelemään kohti juna-asemaa, jossa muut matkalaiset odottivat junan saapumista. Lähdimme aamujunalla kohti Helsinkiä. Päivä junassa soljui varsin mukavissa tunnelmissa☺ Maisemat ja asemat sen kun vaihtuivat ja ajankuluksi pelasimme korttia (Katko) ja suunnittelimme, missä kohteissa kävisimme Tallinnassa. Helsingin rautatieasemalle saavuimme klo 17.00, ja sieltä raitiovaunulla länsisatamaan, josta laiva (Baltic Queen) starttasi klo 18.30 Tallinaan.

Ilta laivalla kului rennoissa tunnelmissa☺. Kävin räpsimässä valokuvia laivan kannelta. Maittavan aterian söimme Grill House-ravintolassa. Tämän jälkeen osa matkalaisista kävi laulamassa karaokebaarissa. Itse kävin kuuntelemassa akustista kitaristia Sea Pubissa. Loppuillan tunnelmat kävimme nostattamassa Meritansseissa komeassa Starlight- baarissa. Illan kruunasi Dance Factory- tanssiryhmän upea esitys. Siinä oli vauhtia ja tunnelmaa☺

Tiistai: Aamulla kävelimme Tallink-Express-hotelliin, johon majoituimme. Runsaan aamupalan jälkeen suuntasimme kaupunkiin. Ensin tutustuimme Venäläiseen toriin ja sen tarjoamiin palveluihin. Vaatteita ja muuta tavaraa oli tarjolla runsain mitoin. Sieltä kävelimme Vanhaan Kaupunkiin. Vartiotorin huipulle johti vanhan ajan kapeat kierreportaat ja palkkiona oli hulpeat näkymät kaupunkiin.

Koko päivän ajan kävelimme vanhan kaupungin alueella. Upeat rakennukset, tornit, kadut, kujat, puistot ja pikku ravintolat tarjosivat unohtumattoman elämyksen pohjoiset turisteille. Tornimuseossa sain hyvän käsityksen vanhan kaupungin kehityksestä. Ylätornissa kävimme kuvaamassa aidon katapultin. Museossa sain kosketella vanhan ajan ritarien haarniskoja ja miekkoja. Olivat varsin painavia, joten entisajan ritareilla on täytynyt olla todella hyvä fyysinen kunto, kun ovat taistelleet vihollista vastaan! Päivän kruunasi maittava ateria Kälja kelder- ravintolassa.

Keskiviikko: Aamiaisen jälkeen lähdimme tilataksilla halki kaupungin (8km) tutustumaan eläintarhaan. Eksoottisimmat eläimet olivat mielestäni leijonat, sarvikuonot, simpanssit, krokotiilit ja norsut. Myös paksunahkaisten maja tarjosi runsaasti nähtävää käärmeistä kilpikonniin. Tarhasta lähdimme kohti keskustaa sähköbussilla. Iltapäivällä kävin Tallinnan Merimuseossa tutustumassa Eestin merenkulun historiaan. Mieleeni jäi Estonian (upposi 1994) pienoismalli. Syömässä kävimme ravintolassa, jossa oli tarjolla muheva pippuripihvi. Sieltä paikalliseen SuperAlkoon, jossa vallitsi varsin iloinen tunnelma, kun ihmiset lastasivat juomaa suuriin kontteihin☺.

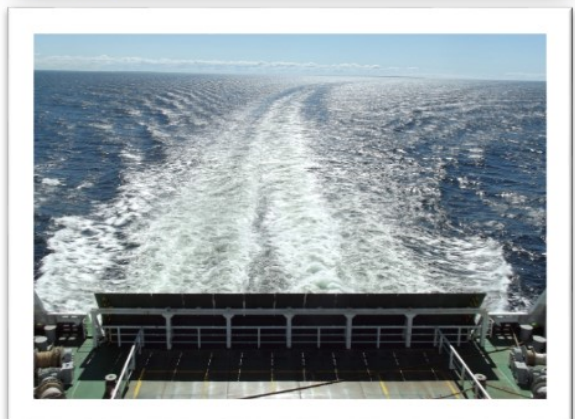
Illalla kävin vielä kierroksella Vanhassa Kaupungissa. Näköalatasanne ja Neitsyt tornin puisto tarjosivat mahtavat kuvauselämykset.. Matkamuistomyymälästä ostin mukaani muutamia Tallinna-aiheisia kuppeja. Loppuilta menikin sitten nauttien Olde Hansan keskiaikaisen ravintolan hienosta tunnelmasta sekoitettuna tumman oluen hienoiseen humalaan☺.

Torstai: Aamupalan syötyäni lähdimme vielä Asmon ja Olavin kanssa pienelle kierrokselle Vanhaan Kaupunkiin. Tarkoituksena oli käydä toisella näköalatasanteella kuvailmassa ja se tarjosikin hienot ja kuvaukselliset näkymät Vanhaan kaupunkiin. Sieltä jatkoimme pieneen kirkkoon, jonka sisustasta otin muutaman kuvan. Seuraavaksi suuntasimme Olevisten suureen kirkkoon, joka tarjosi loistavan sisäosan. Matkan kohokohta oli nousta vanhan ajan kapeat portaat kirkon näköalatasanteelle (korkeus 60m), josta oli hulppeat näkymät joka puolelle Tallinnaa☺. Pienen alkujännityksen jälkeen nautin joka hetkestä ja kuviakin tuli räpsittyä☺. Tornista laskeutuminen sujuikin sitten varsin ripeästi ja suuntasin hotellille pakkaamaan tavaroita paluumatkaa varten.

Lähdimme tarpomaan kohti satamaa, josta MS-Star-laiva lähti kohti Helsinkiä klo 13.30. Matka Helsinkiin soljui iloisissa ja rennoissa tunnelmissa☺. Iltapäivällä saavuimme Helsingin länsisatamaan, josta raitiovaunulla rautatieasemalle. Iltapäivän aikana kävin tutustumassa Ateneumin taidemuseoon ja komeaan tuomiokirkkoon, jonka sisusta teki vaikutuksen. Kampin kauppakeskus tarjosi monipuoliset ostosmahdollisuudet ja päivän kruunasi hyväntekeväisyyskonsertti Kampin torilla. Illan päätteeksi yöjunaan ja kohti Kemiä.

Perjantai: Juna saapui Kemin asemalle aamulla klo 9.00. Olimme tehneet ”yhdessä” antoisan matkan:)





LAPSUUDEN JOULU

Tuskinpa vuodessa on aikaa, jota ei erikoiden odottaisi niin hartaasti, kuin joulua. Varsinkin silloin, kun oli alle 10-vuotias. Lapsuuden joulu palaa vielä tänäkin päivänä aina uudelleen mieleeni.

Olen syntynyt maaseudulla, syrjäkylällä, jossa ei ollut katuvaloja, ei asfalttiteitä, autojen pakokaasu ei häirinnyt. Ympärillä oli syvää hiljaisuutta, joka antoi oman sysäyksensä jouluun valmistautumiselle. Meillä kotona jouluun valmistautuminen aloitettiin varhain. Kesällä hankittu joulupossu pääsi hengestään marraskuun lopussa. Lihat suolattiin, kinkut irrotettiin ja osa lihoista palvattiin savusaunassa. Äiti valmisti muuripa-dassa herkullista alatopia, joka oli todella hyvää. Myös joulukuusi käytiin katsomassa jo hyvissä ajoin ennen joulua. Isän ja sisareni kanssa valitsimme sopivan kuusen.

Jouluaaton aattona illan hämärtyessä kävimme kuusen hakemassa metsästä. Se vietettiin saunan pesuhuoneeseen sulamaan. Äidillä oli omat kiireensä joulun valmistelussa. Piti leipoa torttuja, pipareita ja tietenkin nisupukkeja. Piti tehdä joulusiivous, me avustimme mattojen puistelussa ja pölyjen pyyhkimisessä. Muutama päivä ennen joulua kävin sisareni kanssa jouluostoksilla. Ostimme itse hankituilla rahoilla muutamman joululahjan toisillemme. Olimme myyneet ennen joulua joulukortteja ja näin ansainneet joulurahaa. Myös äiti ja isä olivat salaperäisiä ja touhusivat omia touhujaan. Sisareni kanssa kävimme kyllä salaa katso-massa ja ihailemassa joululahjoja.

Jouluaattoamuna sitten isä kantoi kuusen sisälle kammariin. Kuusi koristeltiin. Lat-

vaan laitettiin tähti, oksille pumpulia ja muita koristeita. Kynttilät olivat eläviä, joita poltettiin vain silloin, kun oltiin kammari-ssa. Puolilta päivin syötiin joulupuuro ja kuunneltiin radiosta joulurauhan julistus Suomen Turusta. Televisioita ei vielä ollut silloin. Iltapäivällä me lapset tuohusimme omia touhujamme. Ulkoiltiin, käytiin toivottamassa metsän eläimille hyvää joulua. Isä lämmitti tällä välin joulusaunan. Sinne kipaisimme avojaloin kirpeässä pakkas-säässä. Isä oli hautonut saunavihdat, joilla kylvimme. Saunan jälkeen syötiin yhteinen jouluateria, jonne myös meidän mummo osallistui. Jouluruoat olivat perinteisiä jouluruokia. Ennen iltaa käytiin vielä hautausmaalla viemässä kynttilät omaistemme haudoille. Hautausmaa oli juhlallisen näköinen tuhansine kynttilöineen. Seuraavaksi alkoi sitten se jännittävä odotus.



Aika kului hitaasti. Aina kysyttiin ja kysyttiin, että koska se pukki tulee. Sitten alkoi kuulua kulkusten kilinää ja kopinaa porsuasta. Eikä aikaakaan, kun pukki tulla tupsahti kammariin lahjasäkki selässään. Pukin tiedusteltua, onko kilttejä lapsia lauloimme pukille. Sitten pukki avasi lahjasäkin ja jakoi lahjat. Myös Misu kissa sai oman paketin. Pukin lähdettyä avasimme lahjapaketit.

Ilta kuluikin rattoisasti lahjojen kanssa leikkien ja touhuten. Sitten tuli jouluyö ja pienet juhlijat väsähtivät leikkeihinsä. Tuntui kuin rauha olisi laskeutunut kaiken ylle. Myöhemmin omien lasten kanssa oli mieluisa muistella lapsuuden joulua. Tänä päivänä jouluun valmistautumiseen on tullut uusia piirteitä. On sähkökynttilät ja pal-

jon erilaisia jouluvaloja sekä koristeita. Joulusta on tullut kaupallinen juhla. Ihmisillä on kiire. Touhutaan ja touhutaan. Lahjoja hankitaan paljon. Elämänrytmi on erilainen. Joulun merkitys on kuitenkin sama. Joulukuulu kuuluu meille jokaiselle. Toivokaamme, että saisimme viettää rauhaisaa joulua. Ihmisillä olisi hyvä tahto toinen toistaan kohtaan. Rauhaisaa, valoisaa ja sydämellistä joulua kaikille ja toivorikasta parempaa uutta vuotta.

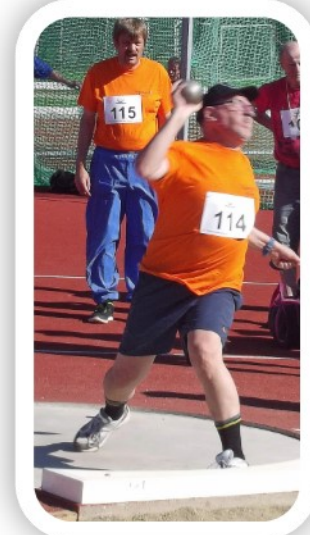
JOULURUNOT

Monen puhtaan liekin vuosien tuhka peittää.
Mut jostain takaa aikojen menneitten
yhä silmiini kirkkaus lapsuuden joulujen
sädekimpun lämpimän, himmenemättömän heittää.
Kuva kaikista kaunein mieleeni heijastuu.
Tupa hohtavan puhdas ja koreiltu joulupuu.
Hellan äärellä äiti valkoista puuroa keittää.

Oi lapsuuden joulu, vielä sun juhlas salaa
käyn takaisin elämän sumean, mutkaisen tien.
Miten sokaissut kirkkaan lapsensilmäni lien.
Sinut kynttiläs lempeät vielä sen kalvossa palaa.
Koen vieläkin riemusi ylitsekäyvän
ja ihmettä katselen puhtaan syntymän
teen rinnassa rauhalle, rakkauden alaa.

MTKL:N YLEISURHEILU- JA KULTTUURIPÄIVÄT 21 – 22.8. 2015

Tällä kertaa kilpailut ja kulttuuripäivät pidettiin Kajaanissa. Lähdimme puolustamaan 16 urheilijan joukolla parhaan yhdistyksen titteliä ja kesän harjoitukset tuottivat hienon lopputuloksen. Saimme ”yhdessä” ja hienolla yhteishengellä ”Poikapytyn” takaisin kotiin.



MTKL:N SÄHLYMESTARUUSTURNAUS 21 – 22.2. 2015

Turnaus järjestettiin Tampereella Messu- ja urheilukeskuksessa. Pelit pelattiin lauantaina. Pelasimme harrastesarjassa, jossa oli mukana 16 joukkuetta. Taistelimme ”Yhdessä” ja hienolla yhteishengellä lähes mitalipeleihin. Viides sija oli kova saavutus.



SELVIITYMISTARINA

Kerron oman elämäntarinani masennuksesta ja miten olen selvinnyt pahimpien karioiden ylitse. Lapsuusaika meni hyvin. Kaverien kanssa pelattiin jalkapalloa ja jääpelejä. Elämä hymyili. Peruskoulun yläasteella kaikki muuttui. Kahdeksannella luokalla minua alettiin kiusamaan. Se oli sellaista nimitteilyä, haukkumista ja vaatetuksen moittimista. Ulkonäöstäkin sain moitteita. Minua ei hyväksytty kaveripiiriin, ja tämän seurauksena menetin lähes kaikki kaverit. Kiusaaminen oli luonteeltaan henkistä. Minut painettiin henkisesti alas ja sen seurauksena omanarvontuntoni romahti pohjamuuttiin. Tunsin itseni huonommaksi ihmiseksi kuin muut.

Kerroin opettajille kiusaamisesta mutta jostain syystä siihen ei puututtu tarpeeksi pontevasti. Peruskoulun jälkeen jatkoin opiskelua ammattioppilaitoksessa ja siellä jatkui sama nimitteily ja henkinen alasajo. Tämän seurauksena huomasin että en pystynyt ottamaan normaalia kontaktia muihin ihmisiin. Minua jännitti olla muiden seurassa ja sulkeuduin kokonaan. Seuraavaksi minulle alkoi tulla itsetuhoisia ajatuksia. Muistan elävästi kun tulin ravintolasta kotiin ja olin tosi pettynyt kun en osannut ottaa kontaktia vastakkaiseen sukupuoleen. Mieli oli tosi maassa ja halusin todella kuolla ja päästä parempaan paikkaan, jotta kärsimykseni loppuisivat. En kuitenkaan pystynyt tappamaan itseäni, koska olihan minulla yksi hyvä ystävä ja vanhemmat, jotka olisivat jääneet kaipaamaan minua. Tuolloin päätin hakeutua ammattiauttajan puheille. Kävin Turvapoijussa yksilöterapiassa pari kuukautta ja oloni kohentui sen verran että sain käytyä kouluni loppuun ja valmistuinkin ammattiin

keväällä 1992. Tuntui vapauttavalta kun koulu loppui ja pääsin kiusaajistani eroon.

Armeijassa (1993) sama homma eli henkinen kiusaaminen jatkui. Siellä tapahtui se kaikkein pahin asia, eli minulle sanottiin päin naamaa että ”Sami, tapa ittes!” Tämä asia pisti miettimään että voinko tosiaan enää luottaa lainkaan ihmisiin ja mitä pahaa olen tehnyt että saan osakseni tällaista kohTELUA. Mietin yhdessä vaiheessa jopa armeijan keskeyttämistä. Ryhmänjohtaja kuitenkin puuttui asiaan ja sain käytyä asepalveluksen kunnialla loppuun.

Olen jälkikäteen miettinyt miksi minua ruvettiin kiusaamaan. Ehkä syynä oli se että olin hiljainen, rauhallinen ja tunnollinen oppilas enkä harrastanut ryypiskelyä viikonloppuisin. Kiusaamiseni tapahtui vielä ihmisen kehityksen kannalta pahimpaan mahdolliseen aikaan, eli 14 – 20 vuotiaana. Silloin ihmiselle kehittyy identiteetti ja omanarvontunto. Siinä vaiheessa on erittäin tärkeää että kaveripiiri hyväksyy jäsenekseen.

Seuraavaksi tuli elämässäni seesteisempi vaihe. Suoritin muutamina tutkintokoulutuksia, kunnes 2001 keväällä minulla alkoi esiintyä kummallisia oireita. En aluksi tiennyt mistä oli kysymys. Mieliala oli jatkuvasti alakuloinen ja ahdistunut. Tunsin, että olen huonompi ihminen kuin muut, koska olin ollut työttömänä jo jonkin aikaa ja tunsin itseni yksinäiseksi. Naissuhteiden kariutumisetkin vaikuttivat olotilaani.

Sitten masennus iski koko painollaan. Soitin välittömästi mielenterveysasemalle ja minut laitettiin ryhmäjonoon ja keväällä 2001 aloitin ryhmäterapian, joka päättyi 2006 touku-
kuussa.

RYHMÄTERAPIA

Seuraavaksi kerron ryhmäterapiasta eli psykoterapiasta ja miten se vaikutti kuntoutumiseeni. Ryhmään kuului 10 henkilöä (miehiä ja naisia) ja se kokoontui kerran viikossa mielenterveysasemalla. Ryhmää veti psykiatri (Olavi Kiminki) ja sairaanhoitaja. Ryhmässä oli ehdoton vaitiolovelvollisuus!

Aluksi olin ryhmässä hiljainen hissukka. Tunustelin ilmaa ja tutustuin muihin ryhmäläisiin, otin kantaa joihinkin asioihin. Sitten parin kuukauden jälkeen aukaisin salaisen arkuni ja se tuntui valtavan hyvältä ja vapauttavalta. Sain heti paljon tukea ja rohkaisua kaikkien taholta. Suosittelen psykoterapiaa kaikille masennuksesta kärsiville henkilöille. Siinä saa perspektiiviä omiin ongelmiin ja huomaa että ei ole asian kanssa yksin. Muiden kanssa voi jakaa elämän iloja ja suruja. Ryhmässä ”kokosin palasia pikku hiljaa paikalleen” ja masennus helpotti. Sain kadonnutta omanarvontuntoani takaisin. Aina tulli välillä takapakkiakin mutta se kuului asiaan. Ryhmässä vallitsi mielestäni hyvä henki ja kaikki tukivat toisiaan toipumisprosessissa. Tuntui hyvältä jakaa asioita ihmisten kanssa ja lisäksi voi tuoda oman panoksen muiden käytettäväksi. Kannatti ottaa rauhallisesti ja antaa itselle aikaa ja edetä pienin askelin kohti eheytymistä.

MERI-LAPIN TYÖHÖNVALMENNUS-SÄÄTIÖ

Vuonna 2003 pääsin Meri-Lapin Työhönvalmennus-säätiöön. Pitkä työttömyysaika johdatti siihen että aloitin tammikuussa kolme viikkoa kestävästä elämänhallinta-
kurssin, jonka päätteeksi alkoi puolen vuoden työ Monitarmossa. Aluksi minua tietysti jännitti kovasti, että miten pärjään sosiaalisesti muiden ihmisten kanssa.

Parin viikon kuluttua huomasin että tulen hyvin toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Työ oli antoisaa ja sain asiakkailta positiivista palautetta. Tämän seurauksena itsetunto-
ni kohentui. Työsuhteen päättymisen jälkeen 2004 keväällä päätin jatkaa vuoden pituisessa mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennuksessa (Ruori-
työhönvalmennus), koska tunsin että voima-

varani eivät vielä riittäneet avoimille työmarkkinoille. Toimintaan kuului työntekoa, ryhmäkeskusteluja ja erilaista liikuntaa. Liikuntajutut piristivät kovasti ja helpottivat olotilaa. Olin myös lehtiryhmässä valmistelemassa mielenterveyskuntoutujien tiedotuslehteä ”Uppotukia”

Ryhmässä vallitsi hyvä henki ja kaikki tukivat toisiaan. Ohjaajat (Kuntoutusohjaaja Tiina Viitala) olivat mukavia ja ammattitaitoisia. Teimme erilaisia matkoja, (Mielenterveyden keskusliiton kuntoutusjaksoja), joista voisin mainita loistavan Vatungin reissun.

Suosittelen tätä jaksoa lämpimästi kaikille mielenterveyskuntoutujille. Tähän työhönvalmennukseen kuului lopuksi harjoittelujakso ulkopuolisessa työpaikassa. Minä olin Kelalla. Työhön kuului postin lajittelua ja asiakirjojen skannaamista käsittelijöille. Pärjäsin työssä hyvin ja sain jatkaa vuosilomansijaisena koko kesän aina syyskuun 2005 loppuun saakka. Sain hyvää palautetta työnteosta ja taas itsetuntoni kohentui.)

Seuraavaksi aloin miettimään jatkokoulutusta. 2006 syksyllä aloitin reilun vuoden mittaisen taloushallinnon ammattitutkintokoulutuksen. Sen jälkeen olen ollut pätkittäisissä työsuhteissa ja Hjelppi-projektin (Työnhakijoiden projekti Torniossa syksyllä 2009) kautta työllistyin 2 vuodeksi Pohjoisen Yhteisöjen Tuki- Majakka ry:n. Syksyllä 2014 aloitin kuntouttavan työtoiminnan Kemmin kaupungin työllistämishankkeessa. Kuntouttavan työtoiminnan paikkana on Yhdessä ry.

YHDESSÄ RY

Yhdistyksen jäseneksi liityin kesällä 2004, kun olin Ruori- työhönvalmennuksessa. En ole katunut päätöstäni. Yhdistys tarjoaa juuri sellaisen kohtaamispaikan, jota mielenterveyskuntoutajat ja muutkin vaikeassa elämäntilanteessa olevat (työttömät ja yksinäiset) tarvitsevat. Ammattitaitoinen henkilökunta auttaa ja kuuntelee arjen huolia ja murheita. Monipuolisesta tarjonnasta löytyy varmasti jokaiselle sopiva mielenkiinnon kohde. Itse olen osallistunut aktiivisesti liikunnallisiin toimintoihin, karaokeen ja erilaisiin reissuihin, joista saa paljon mielenvirkistystä. Lehtiryhmässä olen tärkeässä roolissa lehden valmistelussa ja atk-asioissa pyrin auttamaan muita jäseniä tarvittaessa. Hallituksen jäsenenä pääsen ottamaan

osaa yhdistyksen päätöksentekoon. Yhdistys on tarjonnut minulle suuren pelastuksen elämän välillä karikkoisillakin teillä. En olisi varmaan näin hyvässä fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa ilman yhdistyksen tarjoamaa loistavaa yhteisöllisyyttä. Täällä ei kiusata ketään ja kaikki saavat olla omia itsejään. Yhdistyksessä olen oppinut paljon sosiaalisuutta ja juttelemaan erilaisten ihmisten kanssa. Oman arvontuntoni on nousut huimasti. Ei muuta kuin rohkeasti vaan kaikki mukaan toimintaan!!

TULEVAISUUS

Tulevaisuuteen suhtaudun tällä hetkellä varsin positiivisesti. Minulla on hyviä ystäviä, jotka ovat minun tukena. Olen selviytynyt nuoruuden karikoista monen mutkan kautta tähän pisteeseen. Periksi en ole antanut, vaan uskonut aina että jollakin lailla asiat selviävät. Minua hiukan mietityttää tuo nykyinen työelämä ja sen jatkuvasti lisääntyvä kiire ja kovenevat ammattitaitovaatimukset. Riittääkö stressinsietokykyäni vastaamaan tähän haasteeseen. Täytyy vaan ottaa rauhallisesti päivä kerrallaan ja katsoa mitä tuleman pitää. Jatkan kuntouttavaa työtoimintaa yhdistyksessä ja samalla lähdän syksyllä kokeilemaan liikunta-alaa apuohjaajana kaupungin toimipisteissä. Luotan siihen että kyllä minulle vielä paikka löytyy tässä yhteiskunnassa ja ohjenuoraksi olen ottanut että olen ”riittävän hyvä ihminen sellaisena kuin olen”. Haa-veenani on myös löytää hyvä kumppani elämän polulle.

Hyvä ruokavalio

Päivittäiseen ruokavalioon valitaan jotakin kaikista ympyrän lohkoista. Ruokavalion monipuolisuus toteutuu, kun ympyrän lohkoista valitaan vaihdellen eri ruoka-aineita.

Hyvä ruokavalio on kokonaisuus. Se syntyy tavallisista, edullisista ruoka-aineista. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa. Eri ruoka-aineet täydentävät toisiaan. Siksi kannattaa valita monipuolisesti. Syö säännöllisesti ja nauti. Arkipäivän valinnat auttavat jaksamaan. Älä unohda myöskään päivittäistä liikuntaa.

Syö kauden kasviksia joko raasteina, salaatteina tai keitettyinä joka aterialla. Kasviksista saa keveyttä, vaihtelua ja väriä ruokapöytään. Niissä on vähän energiaa, mutta runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitua. Valitse kotimaisia.

Marjat marjoina

Syö usein kokonaisia marjoja ja hedelmiä mehujen sijasta. Suosi kotimaisia. Nauti marjat ja hedelmät mahdollisimman usein kokonaisina. Kuorista ja hedelmälihasta saa kuitua. Ne sisältävät myös runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Esimerkiksi mustaherukassa on kaksi ja puoli kertaa enemmän C-vitamiinia kuin appelsiinissa. Suosi aromikkaita kotimaisia marjoja.

Lihaa tai kalaa - mutta vähärasvaisesta

Valitse vähärasvaista lihaa ja leikkeleitä. Syö usein kalaa. Kananmunia voit syödä muuttaman viikossa. Maksaa pari kertaa kuukaudessa.

Valitse vähärasvaisia ruhonosia - paistia, fileettä tai kinkkua. Niissä on alle 5 % rasvaa. Broilerin rasvapitoisuus on noin 2 %. Leikkeleet ja makkara ovat usein melko suolaisia. Käytä niitä harkiten. Syö kalaa kahdesti viikossa, isoja ja pieniä kaloja vuorotellen. Kypsennä liha ja kala vähärasvaisesti. Jätä paistorasva pannulle. Leikkaa lihan näkyvä rasva pois lautasella.

Vähärasvaisia maitovalmisteita joka päivä

Nauti rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaisia juustoja, 3 lasillista maitoa tai piimää päivässä ja pari viipaletta juustoa takaa riittävän kalsiumin saannin. Valitse rasvattomia tai vähärasvaisia (1-1,5 % rasvaa) laatuja. Juustoista 10-17 % rasvaa sisältävät juustot sopivat arkipäivään. Rasvaiset juustot taas juustotarjottimelle ja jälkiruoaksi. Jos vatsasi ei oikein siedä maitoa, kokeile hapanmaitotuotteita. Ne sopivat herkälle vatsalle. Jos et voi syödä lainkaan nestemäisiä maitovalmisteita, 5-6 tukevaa viipaletta juustoa takaa riittävän kalsiumin saannin.

Jos vatsasi ei oikein siedä maitoa, kokeile maitolaatuja, joissa laktoosi eli maitosokeri on valmiiksi hajotettu. Kokeile myös hapanmaitotuotteita.

Rasvaa niukasti - mutta laadukkaasti

Suosi kasvirasvoja ja -öljyjä. Sipaise leivälle niukasti rasvaa. Käytä salaattinkastikkeita kohtuudella. Muista piilorasvat.

Kasvirasvoja ja -öljyjä

Suosi pehmeitä rasvoja: kasvirasvoja ja -öljyjä. Myös kalan rasva on pehmeää rasvaa. Pehmeissä rasvoissa on hyvälaatuisia rasvahappoja eivätkä ne sisällä kolesterolia. Kasviöljyt ovat paras E-vitamiinin lähde. Öljy sopii kaikkeen ruoanlaittoon, leivontaan ja salaattinkastikkeisiin. Muista kuitenkin, että öljy on täyttä rasvaa.

Leivälle

Käytä leivälle kasviöljyä sisältäviä margariineja (25,40,60 ja 80% rasvaa) tai voi- kasviöljyseoksia (40 ja 80% rasvaa).

Piilorasvat

Huomaa, että monet liha-, kala- ja kasvisherkut sisältävät runsaasti rasvaa. Rasvat ovat piilossa myös monissa kahvileivissä ja juustoissa.

Leipä ja viljavalmisteet ovat ruokavalion perusta

Älä unohda leipää ja puuroja. Suosi täysjyväviljaa. Syö leipää joka aterialla. Tuore, rapekuorinen leipä on hyvää sellaisenaankin - ilman rasvaa.

Täysjyvätuotteet

Leipä ei lihota, kunhan valitset päällykset harkiten. Syö täysjyvätuotteita, sillä niistä saa ravintokuitua, hiilihydraatteja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Esimerkkejä kuidusta:

- ruisleipäviipale, kuitua 2,5 g
- ruisnäkkileipä, kuitua 2,2 g
- grahamleipäviipale, kuitua 1,0 g

ranskanleipäviipale, kuitua 0,9 g

Kuitu ei juurikaan sisällä energiaa, mutta täyttää vatsaa. Lisäksi se auttaa vatsaa toimimaan.



HARRASTUKSENI

Kirjoitan lehtemme omasta harrastuksestani. Olen koko ikäni ollut urheilullinen ja säännöllinen liikunta on aina kuulunut elämääni. Harrastin nuoruudessa monia urheilulajeja (Jalkapallo ja yleisurheilu). Yleisurheilussa saavutin piiritasolla mitalisijoituksia pikamatkoilla, pituushypyssä, kolmiloikassa ja viesteissä. Paras saavutus oli kolmiloikan Länsi – Pohjan piirimestaruus, jonka voitin kesällä 1989. Jalkapallo ei ollut mieluinen laji, mutta kyllä sekin kehitti kehon lihaksistoa ja yleiskuntoa. Kun lopetin yleisurheilun 1989, niin luonteva jatkoharrastus oli kuntosaliharjoittelu. Ensimmäiset kokeilut punteilla tapahtuivat jo 10-vuotiaana, kun ystäväni isovelji näytti minulle liikkeitä. Siitä innostus lähti pikku hiljaa liikkeelle ja yläasteella treenailin jo melko säännöllisesti. Ensimmäisen kerran astuin kuntosalin ovesta sisään syksyllä 1989 ja paikka oli Studio 2000. Treenivuotia on siis kertynyt jo 26 vuotta.

Nykyään treenaan BodyCenterin kuntosalilla 4 krt/vk ja harjoitusohjelmassa (Salilla laadittu) käydään kaikki kehon lihasryhmät läpi. Yksi ohjelma kestää 2 kuukautta, jonka jälkeen se vaihtuu uuteen. Kerran kuukaudessa täytyy olla yksi kevyempi treeniviikko, jolloin keho saa palautusta kovista harjoituksista. Palautumista edistää myös kerran viikossa tapahtuva pitkäkestoinen eri lihasryhmien venyttelytuokio. Lisäksi käyn yhdistyksen sählypeleissä 2 krt/vk, josta saan aerobista kuntoa.

RAVINTO

Tehokas saliharjoittelu edellyttää, että myös ravintoasiat ovat kunnossa. Salilta olen saanut ruokavalio-ohjelman, jota pyrin noudattamaan. Syön säännöllisesti 6 kertaa päivässä virallisen lautasmallin mukaisesti. Proteiinien laatuun (seiti ja kana) ja riittävyys (jokaisella aterialla) pitää kiinnittää erityistä huomiota. Lisäksi har-

joituksen jälkeisessä palautusjuomassa on proteiinijauhetta ja maltoa (hiilihydraattia). Hiilihydraatit (Täysjyvätuotteet) antavat harjoitukseen energialatauksen. Herkuttelepäiviäkin sallin itselleni.

KILPAILUT

Olen kilpaillut kahdesti Classic BodyBuilding (CBB kehonrakennuskilpailu, jossa tavoitteena on kehittää fysiikkaa enemmän esteettisten arvojen mukaisesti pienemmällä lihasmassalla) sarjassa. Ensimmäinen kilpailu oli Oulussa syksyllä 2010 Noviiisien (ensikertalaiset) sarjassa (II sija) ja toinen kisa Helsingissä keväällä 2013 Masters (40v) sarjassa (IV-sija). Valmennuksista, ruokavalioista ja treeniohjelmista on huolehtinut Jaana Kotkansalo. Hän on rautainen fitness -ammattilainen ja luonnollinen valinta näihin projekteihin. Jaanan kanssa harjoittelimme säännöllisesti kisa-asentoja ja vapaaohjelmia. Asennot ovat kisassa tärkeässä roolissa, koska tuomaristo tekee niiden perusteella havaintoja kisaajan yleiskunnosta (kireys) ja lihasten sopusuhtaisuudesta. Vapaaohjelma on 1,5 minuutin mittainen liikesarja musiikkiin sovitettuna. Sitäkin täytyy etukäteen harjoitella.



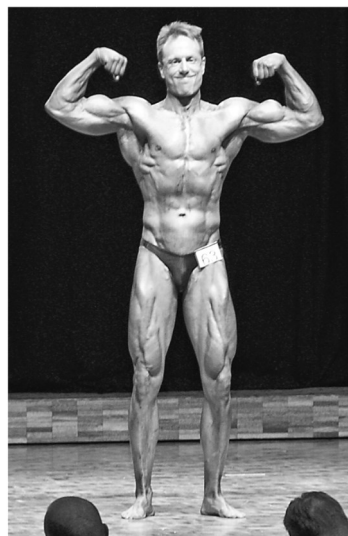
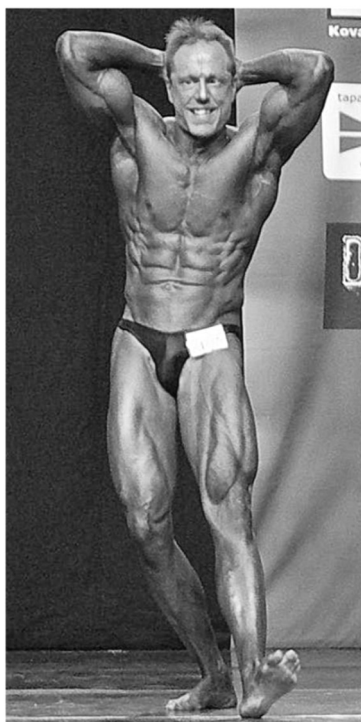
KISADIEETTI

Kisadieetti (Ruokavalio) kestää 20 viikkoa (4,5 kk). Siinä kaikki ruoat punnitaan tarkasti ja herkuttelupäiviä ei sallita. Hiilihydraatteja vähennetään asteittain ja aerobista treeniä lisätään pikku hiljaa, jolloin paino laskee ja saavutetaan kisakireys (kehon rasvaprosentti alle 5). Kovimmillaan ollaan silloin, kun aamulenkit ovat joka päivä 1 tunnin mittaisia ja salitreeneiden (5 krt/vk) jälkeiset aerobiset harjoitukset 45 min. Kisadieetti vaatii kovaa itsekuria, rauhallisuutta, järjestelmällisyyttä ja henkistä kanttia. Itseltäni löytyvät nämä ominaisuudet, joten ei ole ollut vaikeuksia sopeutua tiukkoihin ruokavalioihin ja harjoituksiin.

LIIKUNTA AUTTAA MASENNUKSEEN

Säännöllinen liikunta on auttanut minua masennuksessa ja ahdistuksessa. Se on ollut minun ”lääkkeeni” masennukseen. Tietysti muutamat hyvät ystävät ja muut läheiset ovat olleet tukena. Lisäksi teen aina valmiit suunnitelmat mitä teen minäkin viikonpäivänä ja mihin kellonaikaan. Säännöllinen elämänrytmi auttaa ainakin minua kovasti ja suosittelen sitä muillekin. Tällä polulla olen edelleen ja varmaan hamaan loppuun saakka tulen treenaamista jatkamaan. Minulle säännöllinen kuntoilu ja itsestä huolehtiminen on elämäntapa.

Kilpailukuvia



KUUSAMON RETKI 15 – 17.9.2015

Tiistai: 25 hengen iloinen joukkomme lähti aamulla kahdeksalta klubitalolta ajelemaan laadukkaalla Kemin liikenteen bussilla kohti Kuusamoa ja Soivion leirikeskusta. Matkalla pysähdyimme Pentikin (Anu Pentik) myymälässä ja tutustuimme kahvin lomassa sen tarjoamiin monipuolisiin tuotteisiin. Kuusamossa kävimme vielä paikallisessa Citymarketissa hakemassa iltaevästä ja sieltä jatkoimme matkaamme Soivion Leirikeskukseen. Siellä söimme runsaan lounaan ja loppupäivän tutustuimme keskuksen ympäristöön. Valokuvia räpsittiin. Illalla soutelimme Soiviojärvellä ja saunoimme kunnon puulämmitteisessä saunassa. Osa kävi jopa uimassa raikkaassa järvi-vedessä☺. Lisäksi suunnittelimme seuraavan päivän ohjelmaa.

Keskiviikko: Aamupalan syötyämme lähdimme ajelemaan Kuusamon suurpetokeskukseen. Siellä oli tarjolla pieni kattaus erilaisia petoja. Oppaana toimi ammattitaitoinen ”Kata”, joka kertoi eri eläimistä. Karhut tekivät suurimman vaikutuksen ja erityisesti 500kg:sen mesikämmenen ”Juuson” suudelmat oppaan kanssa☺. Sieltä jatkoimme matkaa Julmaan Ölkkyyn (Kanjonijärvi, joka sijaitsee Kuusamon eteläosassa) jossa oli tarjolla unohtumaton 3 km:n veneretki ammattitaitoisen oppaan johdolla mahtavan jylhissä maisemissa. Ympärillä kohoavat pystysuorat kallioseinämät olivat jopa 50m korkeat. Kuvia tuli räpsittyä runsaasti. Iltapäivällä palasimme leirikeskukseen syömään maittavan päivällisen. Loppuilta menikin sitten makkaran- ja lettujen paiston ja saunomisen merkeissä.

Torstai: Aamupalan jälkeen kiittelimme leirikeskuksen henkilökuntaa maukkaita ruoista ja hyvästä palvelusta. Lounaan jälkeen lähdimme kohti Kemiä. Kotimatalla vierailimme Suomen vanhimmassa kaupassa (Jalavan kauppa vuodesta 1883) Taivalkoskella. Illalla saavuimme perille Kemiin. Olimme tehneet jälleen ”yhdessä” antois-
san matkan☺.



KUUSAMON RETKI



mieli
 yhdessä
 rakkaus
 liikunta
 ystävä
 vinti
 säily
 musiikki
 hiihto
 nauru
 terveys
 kiiva
 ilo
 elokuva
 hymy
 sinä
 minä

L	T	E	R	V	E	Y	S	N	I	A	S
M	Ö	P	I	R	O	S	I	W	R	P	K
H	P	E	T	A	R	T	S	L	K	I	S
Y	M	J	P	K	S	Ä	H	L	Y	O	Y
M	J	I	S	K	I	V	A	O	U	S	H
S	M	A	H	A	N	Ä	F	H	J	I	K
K	I	F	B	U	S	I	I	K	M	I	L
M	N	D	E	S	I	N	Ä	N	T	I	S
K	Ä	V	W	L	I	U	S	A	N	I	A
I	H	A	E	I	I	I	K	U	K	Ö	Ä
Y	P	R	N	X	G	T	H	R	Ä	I	I
R	E	J	X	T			L	U	T		

- etsi sanat ristikosta -

RUNOJA

Tahraa

Onko se pakko vai pakon sanelema juttu. Ainako jottain mielenpäälle jää, niin eikö piä het laittaa paprulle. Se on niinku vessassa käynti jos ei oo paperia niin ei pääsekään, vua joillaki pääsee aina vaikka, onmpi paperiakin. Mitä lie kuttaperkkaa, kiinalaisempi juttu, vai onko se sitäkään? Jos et saa mitään paperille, olet elänyt turhaan, jos taas on tahraa, niin olet elänytkin

Pyryksi pistää

Pohjoistuuli vaikeroi, jäätä ja lunta hakkeroi. Ilmassa pyörittää ja pyryksi pistää. Näin alkusyksystä vähän aikaa kestää, vaan jos talven ovella alkaa, kestää päivän pari, välillä taukoa. Ikkunoita aukoo ja sulkee, talveksi alkaa ja ilkkuu. Eikö immeistä satu jalkaan. Ei se kauan rupia olihan se vaan hupia.

Pieni lintu

Lauloi lintu oksallansa. Tuo oi poika pieni mulle siemen suo. Jo vain sen poika iloiten antaa ha vaalien muistoa ihanaa se ainiaan sydämessään kantaa.

Pelkkää santaa

Kulkevat nuoret hiekkarantaan. Tovin vaeltavat, sitten poika tokaisee, pelkkää santaa. Niin minustakin tyttö huomauttaa.

Kilo valoa

Laineilla veden auringon kilo, mieleni muistaa alkuvalon. Ostaisin sitä useamman kilon, jos tietäisin mistä sitä saisi ostaa? Varmaan torilta, mutisen menneissään.

Ystävyys

Olen paleleva puu.

Kevättä varron.

Lehtiä, jotka heräävät eloon oksillani
tuoksua ihanaa uuden kevään,
minun kevääni, rakkaani eläväksitekijää
vapahtajaani minun rakkaani
Jeesus kristus

Pentti Leskinen

HALLITUS 2015

PUHEENJOHTAJA

Rönkä Heikki

VARSINAISET JÄSENET

Miilumäki	Tarja
Hyväri	Sami
Juvonen	Jaana
Konola	Kyösti
Seppi	Pia
Lappalainen	Keijo

VARAJÄSENET

Koponen Tomi

KUNNIAJÄSEN

Rautio Marita

SIHTEERI

Anttila Kirsi



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	työnjako		
12.00	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu	Työnjako ruokailu		12-15 Talo auki / ruokailu
	Klo 12.50 Klubi-kokous				12.30-14 sosiaali-klubi mta		
13-14.30	Kahvila	Kahvila	Kahvila	Kahvila	Kahvila		
	Srk-ryhmä Klo 13.30-14.30 Sähly 13.30-15.	Klo 14.00 Uimahalli/vesijump-pa/kuntosali	Taideryhmä klo 13.00 – 14.30	Tervahalli 14-15.30 sähly Klo 14-15 keilaus	Lehti-ryhmä Klo 13-15		
15.00	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu	Työpäivä loppuu		Työpäivä loppuu
		15-16.30 Lauluryhmä ja bändi	15-16.30 Hyvinvointi, kulttuuri ja retkiryhmä vuorovii-koin				15-16.30 Parittomat viikot karaoke



**Yhdessä ry
Kemi**



OSOITE:

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)

LISÄTIETOJA SAAT

Klubitalolta

Työntekijät:

Kirsi Anttila

Asmo Anttila

ja

Pirjo Rissanen

