

Kimppa

1/2016 YHDESSÄ ry:n jäsenlehti



TÄSSÄ NUMEROSSA

1/2016

Kansikuva, Anu

sivu 2 Toimitus ja sisällys

sivu 3 Pääkirjoitus, Kirsi

sivut 4-5 Maritan haastattelu, Soile

sivu 6 Ruokaohjeet, Anu

sivut 7-9 Lumilinnan historiaa, Sami

sivu 10 Kesätarina, Rauno. Kuva, Anu

sivu 11 Valonpäivätturnaus, Sami

sivu 12-13 Voimasimpukka, Riitta Alaperä

sivu 14 Kulttuuri- ja retkiryhmä, Soile

sivu 15 Kalastusharrastuksesta, Pekka

sivu 16 - 17 Toiminnallisia kuvia talolta, Keijo

sivu 18 Ristikko, Tarja

sivu 19 Keroputaan hoitomalli, Sami

sivu 20 Joulumyyjäisten arpajaisvoittojen lahjoittajat

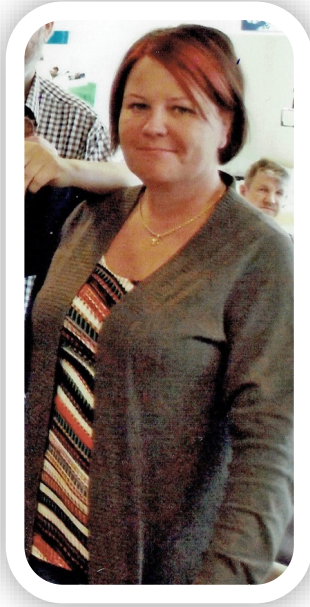
sivu 21 Hallitus 2016

sivu 22 Vitsit vähissä, Keijo

sivu 23 Viikko-ohjelma

sivu 24 Takakansi

Toimitus: Soile, Anu, Sami, Keijo, Kirsi, Rauno, Pekka K.



PÄÄKIRJOITUS

Yhdessä ry on toiminut Kemissä yli 35 vuotta mielenterveys - ja päihdetyön hyväksi. Klubitalotoiminta saavutti tänä vuonna täysi-ikäisyyden (18 vuotta). Kiitos siitä kuuluu tukijoillemme Kemin kaupungille, Raha-automaattiyhdistykselle ja Kemin seurakunnalle ☺. Allekirjoittanut on saanut olla näkemässä, suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa koko klubitalotoiminnan ajan ☺.

21.3.2016 Ray suoritti tarkastuskäynnin yhdistykseen. Tilaisuus oli avoin ja sai aikaan paljon keskustelua. Mukana ray:stä oli Markus Latvala ja Niina Von Hertzen-Oosi. Yhdessä ry:stä mukana oli hallituksen jäseniä ja työntekijät. Muutoksen tuulet ovat puhaltaneet RAY:ssä jo jonkin aikaa, mutta suurimmat muutokset tulevat yhdistyksen paperitöihin. Toiminta itsessään todettiin jälleen hyväksi ja monipuoliseksi ☺. Tulevaisuuden painopistealueeksi Ray esitti nuorten mukaan saamisen yhdistystoimintaan. Yhteistyökuvion ja nuorten löytäminen onkin haaste tulevaisuudessa. Toivotan hyvää kevään jatkoa ja kesän odotusta yhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille sekä makoisia lukuhetkiä lehden parissa.

Haastattelussa Marita, yhdistyksen pitkäaikainen jäsen

1. Kerro yhdistyksen vaiheista

Yhdessä ry perustettiin 25.11 1980 Mielenterveystoimistolla pidetyssä kokouksessa Sauvosaarenkadulla. Yhdistys alkoi kokoontua Pruntsin tiloissa joka toinen sunnuntai. Kokoontumisissa keskusteltiin ja jaettiin asioita. Vuonna 1983 oli yhdistyksellä käytössä tiloja vanhalla ammattikoululla. Siellä oli jäsenten käytössä kangaspuut. Vuonna 1984 Saimme tilat Neuvonta-aseman kanssa yhteisesti Keskuspuistokatu 21:stä. Vuonna 1986 yhdistys muutti Lehtokadulle, kaupungin omistamaan taloon, yhdessä käsityökeskus Neuvonta-aseman kanssa.

Vuonna 1990 yhdistys muutti Etelärantakadulle. Saimme Kriisikeskus Turvapoijun alakerran tilat käyttöömmme. Vuonna 1997 yhdistys muutti torin laitaan Kauppakadulle. Piharakennuksessa aloitettiin työtoimintana yhdistyksen kahvilan pito. Niemeksi tuli Torikulman Klubitalo. Raha-automaattiyhdistys oli myöntänyt tukea toimintaan. Tuolloin palkattiin ensimmäiset työntekijät: Pipsa Vilen ja Kirsi Anttila. Vuonna 2006 muutimme jälleen Keskuspuistokatu 21:een, missä toimintamme jatkuu.

2. Kerro luottamustehtävistäsi yhdistysten jäsenenä

Olen ollut Yhdessä ry:n hallituksessa yhdistyksen perustamiskokouksesta lähtien. Sitten tuli puheenjohtajavaihdoksia, kun ensimmäinen puheenjohtaja, Keijo Lapalainen lähti sapattivapaalle. Toinen pj., siihen aikaan Mauri Kukkonen (nyk. Tyypäkinaja) lähti töihin Mielenterveyden keskusliitolle. Yhdistyksen pj:si valittiin Seija Kelloniemi. Minut valittiin varapuheenjohtajaksi. Vuoden toimin siinä luottamustehtävässä. Sen jälkeen otin puheenjohtajan pestin vastaan. Olen pitänyt yhdistyksessä käsityöryhmää ja keramiikkaryhmää vuonna 1984 ja ollut mukana tukihenkilötoiminnassa. Olen yhdistyksen edustajana Kemin seudun vammaisjärjestöjen neuvottelukunnassa n. 1990 lähtien ja vammaisneuvostossa olin mukana. Olen toiminut Mielenterveyden keskusliiton hallituksessa ja valtuustossa. Vuosina 1995-2014 valtuuston varapuheenjohtajana. Hallituskautena olen ollut työryhmissä, työvaliokunnassa, kuntoutustyöryhmässä ja ikääntyvien työryhmässä. Oulun Hyvän-Mielen talon hallituksessa olen toiminut 15 vuotta. Rupeama päättyi 2014, koska yhdistyksen sääntöjen mukaan olin tuolloin erovuorossa.

3. Tuleeko mieleesi joku hauska tapahtuma yhdistyksen toiminnassa

Elorieha torilla 6.8 vuonna 1993 on jäänyt hauskana tapatumana mieleen. Se järjestettiin yhdistyksen ja Mielenterveyden keskusliiton yhteistyönä. Oli hevoscärräajelua ja monenlaista ohjelmaa. Tilaisuudessa Leipätehtaalla alusti Mielenterveyden keskusliiton tiedotus- ja järjestösihteeri Inkeri Salovaara (nyk. Aalto). Helka Hynninen lauloi torilla ja oli järjestetty arpajaiset. Yhdistys oli tuolloin vapaaehtoistoiminnan edelläkävijä.

Mukavat ja lämpimät muistot on jääneet, kun vuonna -86 Lehtokadulla toimittaessa pidimme kesäleirejä Vähämaassa. Majoituimme leiriporukalla mökkeihin. Päivän työt ja ruokaryhmät jaettiin leiriläisille. Näin sujui hommat hyvin. Kaikilla oli masut syönnin jälkeen täynnä ja hyvä mieli päiväkahvittelu-aikaa odotellessa. Porukalla oli mahdollisuus polskahtaa uimaan tai veneellä melomaan, kun oli hyvä, aurinkoinen ilma. Illalla saimme sitten nauttia saunan lämmöstä. Näin kului leiripäivät mukavasti. Ei voi kun kiitellä, että saimme niin hyvin kaikki järjestettyä porukalla.

4. Miten rentoudut:

Haen kirjastosta äänikirjoja. Niitä kuunnellessa rentoudun niin että usein nukahdan. Televisiosta katsellessa rentoudun myös.

5. Lempi musiikkikappaleesi:

Minä olen loppuun asti ihastunut Olavi Virtaan ja hänen kappaleisiin. ”Vihreät niityt” on erityisen mieluisa hänen tuotannostaan.

6. Mikä piristää sinua:

Minä olen sosiaalinen ihminen. Minua virkistää, kun olen yhteydessä sukulaisiin ja ystäviin ja tuttaviiin. Nautin myös, kun laitan jotain hyvää kahvipöytään tai mieluisaa ruokaa tarjolle. Värikkäät käsityöt piristävät myös mieltä.

7. Tulevaisuudennäkymiä; toiveita, unelmia, haaveita:

Toivon, että minä ja puolisoni pysymme kunnossa. Haaveilen osallistumisesta Mielenterveyden keskusliiton urheilukisoihin Imatralla tänä syksynä.

1997, I p 65 v kaula riippous puheena
1999 II p 55 v
2000 II p 65 v → II p -
2002 II p 65 v
2003 II p 65 v
2004 II p 65 v
2005 I p 65 v
2006 I p 65 v
2007 II p 65 v
2008 II p 65 v
2009 I p 65 v
2010 I p 65 v
2011 II p 65 v
2012 II p 65 v
2013 I p 70 v



HEDELMÄRAHKA

Valmistusaineet 6 - 8 annosta

2 dl	Valio Eila® vispikermaa
1 prk (250 g)	Valio Eila® maitorahkaa
1/2 dl	Sokeria
1 tl	Vaniljasokeria
1	Appelsiini , omena tai 2 dl viinirypäleitä
1 tlk	(420 / 235 g) persikkaa
1 tlk	(227 / 145 g) ananaspaloja

Valmistusohje

Vatkaa kerma vaahdoksi. Lisää rahka, sokeri ja vaniljasokeri. Valuta säilykehedelmistä liemi. Paloittele hedelmät, halkaise viinirypäleet ja poista siemenet. Sekoita kaikki ainekset. Anna maustua hetkisen ennen tarjoilua.

NOPEA KERMAINEN KANAPASTA

Raaka-aineet 4 annosta

300-400 g	Hunajamarinoituja broilerin filesuikaleita
3 dl	Kermaa (10-15%)
1 pkt	Aurajuustoa
2-5 kpl	Valkosipulinkynttä
1 tl	Suolaa
½ tl	Valko- ja mustapippuria
	Pastaa (sen verran kun 3-4 henk. syö)

Ohjeet

Laita pasta kiehumaan paketin ohjeiden mukaan. Ruskista kanat ja valkosipulit. Mausta suolalla ja pippureilla. Lisää kerma ja murustettu aurajuusto. Anna hautua niin että aurajuusto sulaa kerman joukkoon. Sekoita valmis kastike ja pasta keskenään.

KEMIN LUMILINNAN HISTORIAA

Kerron lehtemme kotikaupunkimme lumilinnan historiasta. Juttua varten kävin kuvaamassa lumilinnan historianäyttelyn Tullimakasiinissa. Ensimmäinen linna rakennettiin Kemin kaupungin ja Unicefin yhteistyönä kaikille maailman lapsille. Avajaisia vietettiin helmikuussa 1996. Linnaa ympäröivät peräti 1 100 m pitkät muurit ja sen ansiosta se pääsi Guinnessin ennätysten kirjaan. Linnassa esiintyi mm kuuluisa oopperalaulaja Karita Mattila ja vierailijoita kävi 273 000☺. Seuraava linna oli vieläkin suositumpi. Kauden aikana siellä vieraili huimat 370 000 ihmistä:) Tässä linnassa oli massiiviset muurit ja korkein torni oli 20 metrin korkuinen. Vuoden 1998 linnan rakenteellisena erikoisuutena oli kaksi kerrosta ja ensimmäistä kertaa maksulliset pääsyliput. Kaupunkimme pääsi myös maailmanlaajuiseen tietoisuuteen, kun suuret televisiojätit (CNN, BBC) kävivät tekemässä ohjelmaa lumilinnasta. Linnan suosio jatkui vakaana, kun kävijöitä oli yli 300 000. Esiintyjistä voisi mainita Susanna Rahkamon & Petri Kokon upea jääshow.

Seuraavan linna muistutti muodoiltaan Maya-intiaanien temppeleitä. Rakentajat saavuttivat uuden virstanpylvään. Linnaan rakennettiin kolme kerrosta ja ensimmäistä kertaa lumihotelli yöpyjiä varten. Vierailijoita kävi kauden aikana 250 000. Sitten oli vuorossa Millennium-linna, joka oli todella hienosti rakennettu. Lumihotellissa yöpyi kauden aikana 486 henkilöä. Estradilla esiintyivät mm Vesa-Matti Loiri ja nuorten suosikki Bomfunk MC. Vuoden 2002 lumilinna rakennettiin uuteen paikkaan Kemin kauppatorille. Avajaisissa esiintyi rovaniemeläinen suosittu Rimpparemmi-bändi 2000 katsojalle. Linnan erikoisuutena oli kaksikerroksinen lumihotelli ja lapsille lumipallomeri. Seuraavaksi oli vuorossa Mammuttimainen linna. Nimi tuli Sveitsiläisestä ulkoiluvaatevalmistajasta Mammuttista, joka toimi linnan yhteistyökumppanina. Mammut- lumihotellissa yöpyi lähes 700 henkilöä. Huoneiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat Lapin Yliopiston taiteiden tiedekunnan opiskelijat. Linnan kappelissa avioliiton satamaan päätyi kymmenen parisuntaa ja kasteen sai kolme lasta.

Vuonna 2004 linna rakennettiin jälleen sisäsatamaan. Sen teema oli ”Jäinen lumilinna”. Jäägalleriaan oli rakennettu jähmettynyt hämähäkkimaailma jäärakennelman sisään. Uutuutena oli turisteille suunniteltu kokonaisuus, johon kuului savusauna, lämminvesipalju ja lumilaavu. Lumihotellin suosio oli valtaisa. Siellä yöpyi 1200 henkilöä. Norjalaisen Terje Tsungsetin konsertti, jossa hän soitti itse valmistamillaan jäisillä instrumenteilla, oli kauden ehdoton hitti. Vuoden 2005 kymmenes linna avattiin Antti Tuiskun konsertilla. Hotelli oli suunniteltu kaksiosaiseksi ja tornihotellin sviitti ja ryhmähuoneiden sisustukset olivat Italialaisen arkkitehti Luca Roncoronin käsialaa. Heikki Ulvin lasiveistokset ihasuttivat vierailijoita ravintolassa ja kappelissa. Seuraava linna avattiin Remu&Hurriganesin konsertilla. Linnan teema oli ”Tuli”. Tulen värit näkyivät hotellihuoneiden somistuksessa ja valaistuksessa. Hotellissa oli 40 metriä pitkä käytävä, jossa oli Suomen mestari Marika Törmikosken tiimin suunnitteleamia jääveistoksia. Hotellissa yöpyi kauden aikana 1566 henkilöä. Linnassa järjestettiin myös häämessut ja muotinäytös.

Sitten oli vuorossa ”Merellinen lumilinna”. Teema näkyi jääveistoksissa. Niitä oli ravintolan kabineteissa ja hotellin käytävässä.

Kauden aikana linnassa esiintyi pellejä, narreja, merirosvoja sekä joulupukki lasten iloksi:) Ehdoton suosikki oli imitaattori Jope Ruonansuun show. Sitten oli vuorossa 2009 ”Muotoilu-teemainen linna”. Avajaiset vietettiin upean pyromusikaalin ”Memory Con Te” tahtiin. Linnan ulkonäkö ja valaistus herättivät ihastusta. Erityisesti ovaalilla ylipainemuotilla tehdyt kappeli ja pääravintola saivat kehuja vierailijoilta. Seuraavan kaikkien aikojen kauneimman linnan teema oli ”Kansallisromantiikka”, joka näkyi lumi- ja jääveistoksissa. Jean Sibeliuksen musiikilla saatiin upea tunnelma lumiravintolaan. Linnassa pääsi ihailemaan Suomen kansainvälisimmän koruvalmistajan Lapponia Jewellyn näyttelyä ja 50-vuotisjuhlaa. Presidentti Tarja Halonen kävi linnassa köyhyyden ja syrjäytymisen teemavuoden avajaisissa.

Vuoden 2011 linnan teema oli ”Sarjakuva”. Samalla juhlittiin Kemin sarjakuvapäivien juhluvuotta. Teema näkyi lumi- ja jääveistoksissa. Linna tarjosikin lapsille ja lapsenmielisille todellisen aarreaitan. Sarjakuvahahmoja sai ihastella hotellissa, sarjakuvagallerioissa, ravintoloissa ja ulkoalueillakin. Linnan tuvassa oli Kemin sarjakuvakeskuksen ”Supersankarit”-sarjakuvanäyttely. Seuraavan linnan teema oli ”Urheilu”. Avajaisjuhlan huipensi komea iltatulistus ja Sakari Kuosmasen tulkitsema Finlandia -hymni. Linnan suojelijana toimi Jari Kurri, joka myös vieraili linnassa. Urheilu näkyi kauden ohjelmistossa. Linnassa järjestettiin lumipallosodan SM-kisat ja Karihaaran Visan kanssa toteutetut lumilinna-hiihdot. Lisäksi tuubimässä oli jokaviikkoiset Masters of the mäki-kilpailut:) Myös Muumit vierailivat linnassa lasten iloksi:)

Vuoden 2013 linnassa oltiin ”Fantasian pyörteissä”. Avajaisissa säteili laulaja Saara Aalto. Linnassa tarjoihin lapsille joka viikko erilaisia fantasiaseikkailuja yhteistyössä Kemi-Tornion AMK:n opiskelijoiden kanssa. Taiteiden Yö-tapahtumassa linnassa vieraili Mi Fuego, joka yhdisti esityksessään tulitaidetta ja flamengoa. Kemin laskuvarjokerho järjesti hypynäytöksen ja tandemhyppypäivät linnassa. Vuoden 2014 linnakausi oli erittäin vaikea lauhan talven vuoksi ja linna jouduttiin sulkemaan jo maaliskuun alussa turvallisuussyistä. Seuraava linnan 20-vuotisteemana oli ”Suomalaisuus”. Avajaisissa esiintyi Sonata Arctica ja yleisöä oli paikalla yli 2000. Lauha sää työllisti kunnossapitoa mutta linna pystyttiin pitämään auki suunnitellusti.

Lumilinna rakennetaan tykkilumesta ja luonnonjäädästä. Tykkilumi on tiheämpää ja kestävämpää kuin luonnonlumi. Sen tekoon tarvittava vesi pumpataan Perämerestä. Lumi ammutaan muotteihin lumilingolla. Rakentamiseen käytetään liukuvalu- ja ylipainemuotteja. Liukuvalamalla tehdään holvikaaret, muurit ja tornit ja ylipainemuotilla puolipallon ja kartion muotoisia tiloja. Jäät nostetaan linnan edustalta Perämerestä. Lämpötila linnan sisällä on -5 astetta. Tarkka valaistustyö viimeistelee linnan tunnelman. Valot tarvitsevat sähköä. Aiemmin sähköjohdot upotettiin lumiseiniin moottorisahalla tehtyihin uriin, mutta nykyisin sähköt johdetaan eri tiloihin linnan katolta. Valonlähteinä ei käytetä enää hehkulamppuja tai loisteputkia vaan led-valoja, koska ne vievät paljon vähemmän energiaa.

Ensi vuonna lumilinna muuttaa uuteen paikkaan Mansikkanokalle. Tarkoituksena on että linnasta tulee ympärivuotinen nähtävyys. Turistit pääsevät kesälläkin kosketuksiin kylmyyden kanssa. Yksityiskohtia ei vielä paljasteta. Mielestäni lumilinna on parantanut Kemin kaupungin imagoa suomessa ja maailmalla ja tuonut paljon matkailijoita kaupunkiin.



Arttu ja Terttu lumilinnan maskotit



KESÄTARINA



Koitti toukokuun viimeinen päivä ja koulutyö päättyi. Koululaiset kirmailivat kesälaitumille kukin omien harrastustensa pariin. Minä ja sisareni Raija touhuttiin kaikenlaista. Uitiin, kalasteltiin oltiin mummon apuna vietiin lehmiä laitumille. Touhua riitti alkukesän joka päivälle. Mutta kun tuli heinäkuu silloin se alkoi. Nimittäin heinänteko alkoi. Olimme useana kesänä sisarusten Taimin ja Hultan heinämiehinä. Heinäniitty oli neljän kilometrin päässä rantaniitty Muhosjoen rannalla. Niitylle mentiin polkupyörillä me 10v kummankin ratikalla, kun ei ollut omaa pyörää. Maitokärryt pyörän perässä, jossa oli hangot, haravat, viikate ja lisäksi muonat niitylle.

Niityllä me haravoitiin, leviteltiin seipäitä, seivästettiinpä jopa heiniä. Aika niityllä kului rattoisasti. Puolen päivän aikaan oli heinänteon huippuhetki kun Hulda keitti nokipannukahvit nuotiolla. Kyllä kahvi ja leivät maistui.

Välillä kävimme siskon kanssa uimassa. Kyllä aika kului rattoisasti. Uni kyllä maistui niitypäivän jälkeen. Parin viikon päästä kun heinät olivat kuivuneet koitti korjuun aika. Olimme siskon kanssa latomiehinä polkemassa heiniä. Välillä Hulda heitti suolaa ja silloin piti olla silmät ja suu kiinni. Myös heinäkuorman päällä oli kiva olla.

Myös mummoa autettiin heinänteossa. Heinäntekomuistot ovat olleet mielissämme läpi elämän. Aina muistellaan kun tavataan. Hulda ja Taimi ovat jo kuolleet, joten heinätyöt ovat heidän osaltaan ohi. Nykyaika on mullistanut heinänteon kokonaan. Koneet tekevät kaiken työn. Pellolla näkyy valkoisia isoja rullia, ei enää heinäseipäitä, joitten aika on ohi. Kesä kului monenlaisissa puuhissa ja syksyllä oltiin pirteitä aloittamaan koulutyö.



Valonpäivän sählyturnaus Kemin tervahallissa 3.2.2016

Yhdessä ry järjesti MTKL:n pohjoisen alueen yhdistyksille yhteisen "sählyturnauksen". Lisäksi mukana olivat Raahen Psykke, Pudasjärven Kajastus, Rovaniemen Balanssi ja Sodankylän Säpikäs. Järjestelyt onnistuivat hyvin ja turnauksessa vallitsi iloinen tunnelma:) Voiton korjasi Raahen Psykke, hopeaa otti Sodankylä ja taistelupronssi jäi Kemiin:) Kiitokset kaikille osanottajille, äänekkäille kannustajille ja kahvion ty-
töille:)



VOIMASIMPUKKA

Olimme jälleen kerran valona toisillemme Klubitalolla 1.2.2016 Valonpäivän merkeissä. Vietimme valtakunnallista masennuksen vastaista teemapäivää Kemissä jo viidennentoista kerran. Toisiamme tukien sekä toivon ilmapiiriä luoden menemme taas kohti kevättä pitkän ja pimeän syksyn jälkeen.

Yhdessä mietimme voimavaroja huolista huolimatta. Voimasimpukan avulla etsimme ja löysimme monia asioita, jotka luovat turvaa ja tukea arjessa jaksamisessa. Simpukka on muuten vanha kristillinen symboli onnesta, mitä kaikki varmasti elämänsä toivovat.

Turvan ja tuen pohjan elämän merellä, huolten aallokossa luovat **päivittäiset valintamme ja itsestä huolehtiminen** kuten ravinto-terveellinen ruokavalio, liikunta, uni, sopivat lääkkeet, ystävät, sukulaiset ja harrastukset sekä omien arvojen tunnistaminen. **Turvaverkko ja selviytymistaidot** vahvistuvat vertaistuen avulla Klubitalon toiminnassa tuntuvasti. Kaverisuhteiden luominen erilaisten harrastusten ja toimintojen lomassa on yhteisössä helpompaa ja myös moniin ongelmiin ratkaisun löytyminen, kuin yksin asioita pohtiessa.

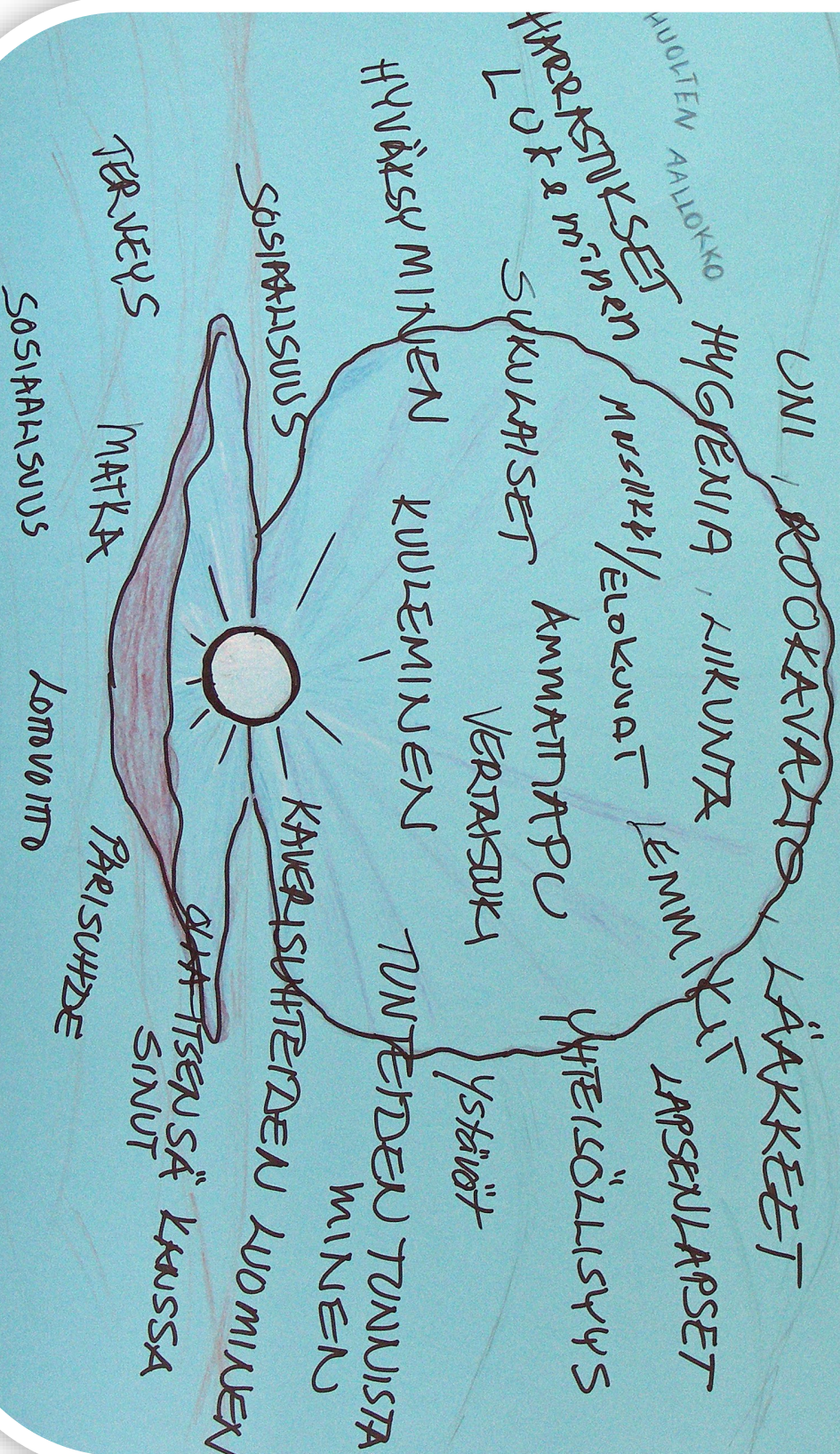
Avun hakeminen ja vastaanottaminen toisten esimerkin ja kokemusten avulla voivat helpottaa itseäkin.

Tunne- ja ihmissuhdetaidot kehittyvät sosiaalisissa kontakteissa. Vastavuoroisuutta niin toisten kuuntelemista kuin itsensä ilmaisemista tulee harjoiteltua monissa tilanteissa Klubitalon arjessa. Jokaisella meistä on myös **omat vahvuutemme**, jotka rikastuttavat yhteiseloamme ja samalla antavat meille itsellemme hyvää mieltä, kun saamme auttaa toisiamme ja koko yhteisöä.

Unelmia ja tulevaisuuden tavoitteita ei myöskään unohdettu. Lottovoiton lisäksi unelmoitiin matkasta, parisuhteesta sekä hyvästä terveydestä.

Elämän merellä seilatessamme kasvamme jokainen kirkkaiksi ja säteileviksi helmiksi yhdessä toistemme tuella ja Taivaan Isän johdatuksessa.

VOIMASIMPUKKA



KULTTUURI- JA RETKIRYHMÄSTÄ

Kun Kulttuuri- ja retkiryhmät perustettiin, oli ajatuksena lisätä jäsenistön osallistumista. Tuntui myös, että jäsenillä olisi halukkuutta vaikuttaa asioihin. Tavoitteena oli myös aktivoida jäsenistöä suunnittelemaan ja toteuttamaan yhteistä tekemistä. Tarkoituksena oli lisäksi keventää työntekijöiden taakka näissä asioissa. Etenkin retkien toteutuminen on sen verran vaativaa, että siinä työntekijät ovat avainvastuunottajia edelleenkin. Pari vuotta ovat ryhmät kokoontuneet, ja toiminta jatkuu harvakseltaan. Pieni ydinjoukko kokoontuu innovatiivisiin keskusteluihin ja aikaiseksikin on saatu. Juttua riittää kokoontumisissa asiasta ja asian vierestä vapaasti aivoriihen tavoin.

Kulttuuriryhmässä on mahdollisuus tuoda esille kulttuuritapahtumia, joihin voisimme osallistua, ja joihin olisi kiinnostusta. Yhtenä periaatteena on kannattaa paikallista kulttuuritoimintaa. Yhdistyksen hallitus on päättänyt tukea jäsenistön kulttuuritoimintaa rahallisesti kuukausittain. Olemme käyneet konserteissa, teatterissa, elokuvissa, ravintolassa ruokailemassa, jääkiekkopelissä muutamia esimerkkejä mainitakseni. Tilaisuuksiin voi mennä yksin tai yhdessä. Ryhmäläiset varaavat lippuja esityksiin ja käyvät lunnastamassa niitä. Ryhmässä on mahdollisuus ottaa siis itselle sopivia pieniä tehtäviä, mutta se ei ole välttämätöntä. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 13 kahvin jälkeen epäsäännöllisesti siten että sovitaan seuraava kokoontumisajankohta. Maanantain viikkopalaverissa ilmaantuu myös, mikäli kyseisellä viikolla kokoonnutaan.

Retkiryhmä toimii samoin periaattein. Eli ryhmään tuodaan ideoita ja tutkaillaan mahdollisia retkikohteita. Retkien suunnittelu on vaativampaa, koska siinä on huomioitava monenlaisia asioita. Ensinnäkin on laadittava arvio menoista; esim. kuljetukset, ruokailut ja yöpymiset. Kun kohde on valittu ja budjetti laadittu, tehdään asiasta esitys hallitukselle ja toivotaan suotuisaa päätöstä. Suotuisan päätöksen myötä yhdistys tukee jäsenmatkoja kohtuullisella panoksella. Siten päästäänkin varailemaan kuljetuksia, ryhmäruokailuja ja yöpymispaikkoja, sekä tarkastelemaan kohteen tarjontaa ja suunnittelemaan tarkemmin tutustumispaikkoja. Mahdollisesti tilataan paikallisesta turistikinfosta karttoja ja esitteitä ja selailaan internetsivuja. Retken suunnittelusta toteutumiseen saa varata aikaa ja kärsivällisyyttä, ennen kuin kaikki palaset ovat kohdallaan. Muutamia retkikohteita, joita ryhmässä on pantu alulle; Turkki, Tallina, Hailuoto, Kuusamo. Vuosittain toteutuu keskimäärin kaksi isompaa ja kaksi päiväretkeä.

Jos sinulla on mielenkiintoa Kemien ja lähialueiden kulttuurianttiin ja tahtoisit tuoda esille ideoita, tule ryhmään mukaan. Samoin jos tahdot olla mukana suunnittelemassa yhdistyksen retkiä olet tervetullut ryhmään. Ryhmät ovat avoimia kaikille jäsenille. Varsinaista vetäjää ei ole, vaan yhdessä keskustellen toimitaan ja jaetaan tehtävät. Seuraavat tapaamiset sovitaan kullakin ryhmäkokoontumisella.

HARRASTUKSENA KALASTUS



Kerron lehtemme harrastusosiossa lyhyesti harrastuksestani. Minun suosikkini on meri-kalastus (verkkopyynti), virvelöinti, pohja-tahna eli otto-onki ja vetouistelu veneellä. Pohja-tahna / otto-onkimisessa on gessa on paino, jonka alapuolella on 45 cm pitkä tapsi. Tapsin päässä on kolmihaarainen koukku, johon laitetaan tahnaa. Tässä kalastusmuodossa paino painuu pohjaan ja tahmainen koukku nousee lähelle veden pintaan, johon kalat tarttuvat. Vetouistelussa yhtä tai useampaa viehettä vedetään veneen perässä. Minulla on käytössä tähän tarkoitukseen moottorivene.

Myös onkiminen on hienoa kalastusta. Pimeät kesä-illat tuo mahdollisuuden tuulastamiseen. Siinä veneen keulaan laitetaan Tilley-lamppu tai joku muu kirkas valo, millä näkee veden läpi pohjaan. Rantakivikoissa isot hauet nukkuvat. Tuulastuksessa at- raimella lyödään piikit hauen läpi. Kalastuksessa pitää olla kärsivällinen ja hiljaa sekä sietää välillä itikoiden ininää korvan juuressa☺. Myös loukkupyynti ja rysäpyynti on kokeiltu. (verkot paulotan itse. Annan myös opetusnäytöksen, jos joku kiinnostuu).

Kalastus on harrastuksena erittäin kivaa, koska eri kalalajeja on paljon. Ei koskaan tiedä, mikä sattuu pyydykseen. Myös kauniit päivät tuo onnellisuutta elämään. Syt- tään nuotion ja laitan verkot pyyntiin, vene rannalla sekä hieno tyyni ilma. Siinä hermo lepää. Pyydyksistäni on löytynyt kirjolohta, taimenta, ahventa ja haukia. Suurimmat kalani ovat lohi 17,5 kg, siika 5,2 kg ja hauki 25,6kg.





toimintaa talossa ja tontilla





KEROPUTAAN HOITOMALLI

Keroputaan hoitomalli (**Avoimen dialogin hoitomalli**) on psykiatrinen hoitotapa, jota on kehitetty 1980-luvun alusta lähtien Keroputaan sairaalassa Torniossa. Skitsofrenian hoitoon kehitettyä hoitomallia käytetään nykyisin myös masennukseen, unetomuuteen ja akuutteihin elämän kriisitilanteisiin. Mallia on käytetty myös sosiaalitoimissa.

Hoitomallissa potilas pääsee heti hoidon piiriin ilman terveystieteistä kirjoitettua lähetystä. Järjestettävä kriisipalvelu toimii jatkuvasti ja on tärkeää järjestää ensimmäinen hoitokokous aivan hoidon alkuvaiheessa. Hoitomalli lähtee ajatuksesta, että mielenterveysongelmat johtuvat ennen kaikkea ihmisten välisistä sosiaalisista vuorovaikutusongelmista. Tämän vuoksi katsotaan, että tärkeintä hoidossa on tasa-arvoinen keskustelu, johon osallistuvat potilaan, lääkärin ja muun hoitohenkilökunnan lisäksi myös potilaan läheiset. Sosiaalisen verkoston mukana oleminen hoitoprosessissa on tärkeää senkin takia, että potilaalla on vaara sairastua uudelleen, jos hänellä ei ole hoidon loputtua sosiaalisia kontakteja tai merkittäviä ihmissuhteita.

Hoito pyritään valitsemaan ja järjestämään mahdollisimman joustavasti asiakkaan tarpeiden mukaan. Asiakasta pyritään lähestymään tarvittaessa hänen omassa ympäristössään - vaikka kotonakin. Hoitopäätökset pyritään tekemään keskustellen siirtämättä vastuuta taholta toiselle. Vastuullisen lääkärin on aina oltava mukana päätöksenteossa. Hoidossa on hoitava työryhmä, joka ottaa vastuun koko prosessista sekä sairaala- että avohoitojaksojen aikana.

Hoidon lopettamispäätöksissä on oltava mukana erityiskoulutettuja ja kokeneita työntekijöitä.

Kriisitilanteessa pyritään lisäämään asiakkaan ja hänen läheistensä voimavaroja kuuntelemalla. Asiakkaan pitäisi pystyä pukemaan sanoiksi vaikeimpia elämäntilanteita. Lääkitys ei ole hoitomallissa keskeisessä roolissa, vaan tämän sijaan tärkeimpänä pidetään tasa-arvoista keskustelua. Vain 35 prosentille Tornion seudun psykoosipotilaista määrätään antipsykoottista neuroleptilääkitystä, kun muualla näitä lääkkeitä määrätään kaikille psykoosiin joutuneille. Hoitoprosessi alussa tavoitteena on dialogin synnyttäminen sekä eri ihmisten välille että potilaan erilaisten sisäisten äänten välille. Potilaan hoito tulee rikkaammaksi ja moniäänisemmäksi, kun esitetään erilaisia näkökulmia.

Avoimen dialogin hoitomalli on osoittautunut selvästi tehokkaammaksi ja halvemmaksi kuin muualla Suomessa käytetty malli. Keroputaan mallilla hoidetuista psykoosipotilaista 82 prosentilla ei ollut kahden vuoden pituisen seurantajakson aikana lainkaan oireita tai ne olivat lieviä. Muualla Suomessa vastaava luku oli 50 prosenttia. Keroputaalla hoidetuista potilaista vain 23 prosenttia oli sairauseläkkeellä, kun muualla luku oli 57 prosenttia. Vain 24 prosenttia Keroputaan mallilla hoidetuista potilaista oli joutunut uudestaan psykoosiin kaksivuotisen seurantajakson aikana, kun psykoosi oli uusunut 71 prosentilla muualla Suomessa hoidetuista potilaista.

(Lähde: www.wikipedia.fi)

RISTIKKO

Päivän vastakohta
talvilaji
eurovoittaja
hinnu
presidenttimme
maukkuu
vuodenaika
etelänaapurimme
kelt. hedelmä
pitää lääkärim loitolla
tiistailajimme
torstain toinen laji
entinen rahamme
kulkee vesillä
hiirtämiseen
kessäherkku

JOULUMYYJÄISTEN ARPAJAIS- VOITTOJEN LAHJOITTAJAT

YHDESSÄ r.y.

Heikki Rönkä puh. ionta ja.

Juha Mokka sy. kahvi.

SATA
Keskuspuhelin

Auditonia
MODITA
Valtakatu Kemi, Puh. 016-256811

expert
KEMI Valtakatu 1, p. (016) 254 781
TORNIÖ Kesäkatu 9, p. 040 3150 150

**KEMIN YKKÖS-
APTEEKKI**

11. 12. 2015

K-citymarket Kemi
4 x Ovet tuppia

Juha Mokka

prime

INTERSPORT
KEMI
Asemakatu 1, Puh. 010 734 0100

SUOMALAINEN
KIRJAKAUPPA
Valtakatu 6, 94100 Kemi
puh. 010 405 4930
kemi@suomalainen.com

**KEMIN
LAUKKU**

Lopin Atk-huolto

KULTA- JA HOPEASEPÄNLIKE
TEEMU YPYÄ
Valtak. 25 94100 Kemi
Puh. 016-221 795
Fax/Puh. 016-221 796

EIJAN KUKKA
Valtak. 27-29, Kemi
050-447 7793

bombus oy (kaupakoru)

5-market, Kemi

HALLITUS 2016

PUHEENJOHTAJA

Rönkä Heikki

VARSINAISET JÄSENET

Hyväri Sami

Juvonen Jaana

Konola Kyösti

Seppi Pia

Lappalainen Keijo

Harjuniemi Jorma

VARAJÄSENET

Karjanmaa Kari

Klemettinen Riitta

KUNNIAJÄSEN

Rautio Marita

SIHTEERI

Anttila Kirsi



VITSIT VÄHISSÄ

Miksi Laihialaismiehet kosivat naisia yleisimmin syksyllä? He toivovat saavansa rukkaset ennen kovien pakkasten tuloa:)

Mies toiselle: Useimmiten vaimoni kanssa riidellessämme minä saan viimeisen sanan - kyllä kultaseni.

Nainen toiselle: Mieheni on enkeli.

Toinen: Minäkin olen leski.

Blondi kolarissa- Poliisi kyselee: Kumman kuskin syy? Blondi: En tiedä katselin juuri muualle.

Asiakas tarjoilijalle: Keitossani on kuulolaite!!! Tarjoilija Mitä...

Kenkäkauppias vastasi puhelimeen: Naisääni: Leninkini pitää vaihtaa.

Kauppias: Teillä on nyt väärä numero!

Nainen: No siksi se pitääkin vaihtaa..

Lapsi viattoman uteliaana: Isä minkä takia sinä menit naimisiin äidin kanssa?

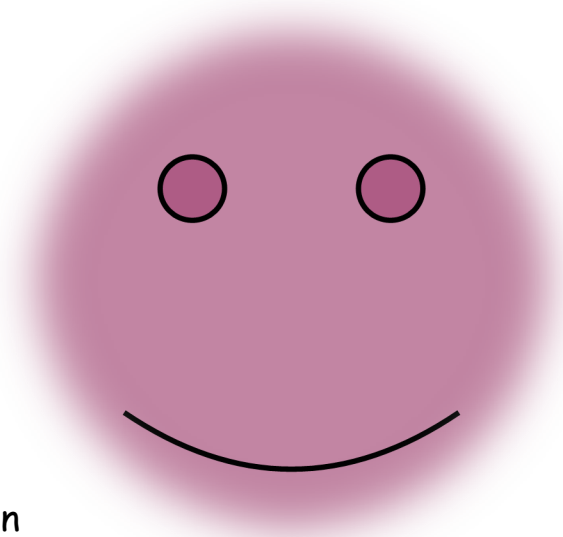
Isä vaimolle: Siinä kuulet - lapsetkin sitä ihmettelevät.

Vitsit vähissä? - Saitkos apuja?

Kyllä klubitalon lehtilaatikosta, oli paljonkin

Apuja (.. ja 7-päiviäkin...)

Mies soitti puhelimella ja hänelle vastattiin: Kenkäkaupassa. Mies sanoi: Anteeksi otin väärän numeron. Kenkäkauppias: Ei se mitään kyllä me vaihdetaan, jos teillä on kuitti tallella:)



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	Kulttuuri ja retki-ryhmä 13-15 sop.muk. 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 Parilliset 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

