



Nro 11-12

Marras-joulukuu 2011
www.phklubitalot.fi

Laatusertifioitu

Lahden Klubitalo täyttää 36
kansainvälistä laatusuosituksia

KlubiLahti

-Päijät-Hämeen Klubitalot ry:n lehti jäsenille ja yhteistyökumppaneille-



Tässä numerossa

Sivu 3	Pääkirjoitus
Sivu 4	Haastattelu
Sivu 5	Tulisiko tästä laulu
Sivu 6-7	Vuoden edetessä kohti loppuaan
Sivu 8	Marmeladi ohje
Sivu 9	Ota varaslähtö joulun
Sivut 10 -11	Joulumyyjäiset
Sivu 12	Siirtymätyöuutisia
Sivu 13	Kevyesti kohti joulua
Sivut 14-15	Luova Hulluus näyttely
Sivut 16-17	Kultakausi
Sivut 18-19	Miltä joulu tuntuu?
Sivut 20-21	Mieli kaipaa oikeaa ravintoa
Sivu 22	Klubitalo tiedottaa
Sivu 23	Tue meitä

Kannen kuvassa myyjäistuotteitamme.

Tämä lehti on Lahden Klubitalon jäsenten tekemä ja tuottama

PÄÄKIRJOITUS

10 VUOTIAALLA LAHDEN
KLUBITALOLLA ON TAKANA
TAPAHTUMARIKAS VUOSI.
KIITÄMME MUKANA OLOSTA,
LÄMPIMÄSTÄ ILMAPIIRISTÄ JA
AKTIIVISUUDESTA JÄSENIÄMME,
KOMITEOITA SEKÄ ASIANTUNTEVAA
HALLITUSTAMME.

KIITOS MYÖS
YHTEISTYÖKUMPPANEILLEMME,
ANTOISASTA
VUOROVAIKUTTEISESTA JA
HEDELMÄLLISESTÄ YHTEISTYÖSTÄ
VUONNA 2011.

KIITOS TOIMINTAAMME TUKENEILLE
LAHJOITTAJILLE ARVOKKAASTA
PANOKSESTA TALOMME HYVÄKSI.

LAHDEN KLUBITALON JÄSENET JA
HENKILÖKUNTA

OPISKELIJAHAASTATTELU

KUKA OLET JA MISTÄ TULET?

Hannele, viiden lapsen äiti. Olen paljasjalkainen Lahtelainen.

MITEN KUULIT KLUBITALOSTA?

Ensimmäinen kosketus Klubitaloon oli kun kartoitimme koulussa kolmannen sektorin paikkoja.

LEMPILOKUVASI?

Shrek 3

HARRASTUKSESI??

Milloin mitäkin, sohvilla löhöilystä kävely/pyörälenkkeihin.



MIELI MUSIIKKI?

Musiikissa olen aikailla kaikkiruokainen, mieliala vaikuttaa mitä musiikkia milloinkin kuuntelen. Ehkä mieluiten kuitenkin Santanaa.

MIKÄ SINUSTA TULEE ISONA?

En ole vielä päättänyt mikä minusta isona tulisi, vai tuleeko isoa koskaan. Mutta innolla odotan että valmistun lähärikoulusta ja pääsen työelämään. Enköhän Minäkin paikkani löydä.

TERVEISET KLUBITALOLAISILLE!

Isot kiitokset ja suuret halaukset kaikille. Oli todella hienoa saada tutustua teihin ja nähdä miten hienoa duunia te kaikki teette. Haikein mielin päätän harjoittelu jaksoni Klubilla.

TULISIKO TÄSTÄ LAULU

Kysyikö lääkäri ? Miten niiden äänien kanssa menee ?

Vastattiinko: Hyvin menee kunhan järjenääni on voimakkain.

Sielussa soi pirunviulu ainakin siihen asti kunnes tulee sairaudentunne ja hyväksyy jonkun lääkkeen hoidon tueksi, sivuvaikutuksi-neen.

Pillerikemiaa se on josta alkaa olla vuosikymmenien kokemus ja niitä on paljon joita lääkkeitä on auttaneet.

Laitoksissa saa olla aika rauhassa kun ei itse aiheuta hässäkkää.

Voimia niille potilaille jotka joutuvat olemaan pitkiä aikoja laitok-sissa.

Ensimmäiset lomat ovat oikeita selviämistaisteluita ei vain henki-sesti vaan myös käytännön puolelta.

Kun lomat alkaa pyöriä ollaan jo paremmalla tiellä.

Sitten kun ollaan kotiuduttu voidaan miettiä mitä tekisi. Esimerkiksi siirtymätyö Klubitalolla voi käydä kokeeksi kunnosta ja lisätienestitkään eivät ole pahasta.

Vapaalla nautintoaineita kohtuudella, mutta outoa kuinka tupakka tukee paranemistapahtumaa.

Mielenkiinnolla seuraamaan uuden päivän tapahtumia ja mielenterveyskuntoutujille kaikkea hyvää.

Aarre



Vuoden edetessä kohti loppuaan

Illat pimenevät kovaa vauhtia. Nyt kello neljältä näkee vielä hieman eteensä. Pian tähän aikaan on jo täysin sakkipimeää. Lunta ei ole vielä maassa. Tilanne on päinvastainen viime vuoteen verrattuna. Silloin maassa oli jo pysyvä lumi kun ollaan menty kohta marraskuun puoliväliin. Millainen talvi on tulossa, voi vain arvailla. Meteorologitkaan eivät sitä tiedä kaikesta huipputeknologiasta huolimatta.

Odotan lunta, pakkasta ja jäätyneitä järviä. Silloin harrastukseni muuttuu talviuinnista avantouinniksi. Talvella on puolensa. Viime talvena Helsingissä tuskailtiin lumen kanssa. Lasketteluyrittäjät toivovat taas lunta niin pitkäksi ajaksi kuin vain mahdollista. Itse en ole koskaan kokeillut laskettelua. Pidän enemmän tavallisesta hiihdosta. Pisin hiihtämäni matka oli jotain vajaat kaksikymmentä kilometriä. Matka oli aivan liian pitkä. Onneksi oli koululaisten hiihtolomaviikko ja sain tankattua itseäni grillimakkaralla. Käteni tärisivät ja epäilin, että pääsisin lainkaan takaisin lähtöpisteeseen eli urheilukeskukseen.

Marraskuun alussa kävin kaverin ja kaverin kaverin kanssa juoksemassa Orimattilassa paikallisen juoksupahtuman Kuivannon kympin. Koko matkaa en jaksanut juosta ja kaverini karkasi minulta jo alussa. Maaliin pääsin kuitenkin. Otimme jutun uusiksi seuraavalla viikolla. Kävimme kiertämässä Pikkuvesijärven kymmenen kertaa ympäri mistä tulee luullakseni kymmenen kilometriä. Kaverini karkasi minulta jälleen melko alussa. Juoksu oli kuitenkin paljon edellis-kertaa helpompaa ja sain jopa puristettua ajasta minuutin pari. Vesijärvestä oli noussut tiheä sumu mikä teki tunnelmasta unenomaisen valojen hohtaessa kummallisesti. Näkyvyys oli ehkä muutama kymmenen metriä. Odotin koko ajan milloin kaverini ottaa minut kierroksella kiinni. Sitä ei yllätyksekseni koskaan tapahtunut. Olen kokenut lievän hurahtamisen juoksuun. Tavoitteena tai unelmana pidän sitä, että jaksaisin joskus hölkätä puolimaratonin. Pisin tähän asti juoksemani matka on 15 kilometriä. Siitä on kuitenkin jo kymmenen vuotta. Ajattelin, että pidennän lenkkejä vähän kerrallaan niin, että jonkun ajan päästä jaksan sen 15 kilometriä. Odotan sitä, miten voin jatkaa harrastusta talven ja lumen keskellä.

Lahden Pelicans on pärjännyt hyvin tällä kaudella. Mietin, että menisin katsomaan ainakin yhden pelin. Yritämme kaverin kanssa saada liput. Yksi peli johon yritimme päästä, oli loppuunmyyty. Kautta on kuitenkin vielä jäljellä, joten otteluita riittää vielä.

Tänä vuonna oli ajan kulussa jännä juttu. Äsken oli päivä, jolloin päivämäärä oli 11.11. ja kello 11.11. Ensi vuonna on vuorossa päivämääränä 12.12. ja kellonaika 12:12. ja niin edelleen. No, maailma on kummallinen paikka ja ihminen kummallinen laji. Maassa on kuitenkin rauha nyt ja toivottavasti tulevaisuudessa

Teppo



OMENAMARMELADIT

30 g agar-agaria
1 litra vettä tai omenamehua
1kg sokeria
3 dl kiinteää omenasosetta
2 tl viinihappoa
Karamelliväriä

Liota agar-agaria vedessä yön yli. Sulata se keittämällä vedessä, lisää sokeri ja keitä vielä puolituntia. Jäähdytä hieman, lisää sitten sose ja vesitilkkaan sekoitettu viinihappo. Värjää karamellivärillä ja kaada tasiselle alustalle runsaan sentin paksuiseksi kerrokseksi, hyydytä noin vuorokausi ja leikkaa haluamasi muotoisiksi paloiksi. Sokeroi palaset ja pane kuivaan ilmavaan paikkaan.

VIHJE

Agar-agaria saa apteekista, samoin kuin viini- ja sitruunahappoa, päärynäesanssia ja karamelliväriä. Saat päärynämarmeladeja, kun vaihdat omenamehun päärynämehuksi ja maustat liemen parilla päärynäesanssitipalla ja 2tl:lla sitruunahappoa viinihapon sijasta. Värjää vihreällä karamellivärillä. Voit kaataa seosta annosvuokiin ja panna kuhunkin mukaan karambolaviipaleen, jonka päälle vielä kaadat marmeladilientä. Voit jakaa seoksen useaan osaan ja maustaa kunkin eri makuisiksi apteekin esanssilla.



Ota varaslähtö Jouluuun

- * Juo joka ilta glögiä ja makaa sohvalla vähintään kaksi tuntia.
- * Ota tavoitteeksi maistaa kaikki uudet konvehtilaadut läpi aattoon mennessä. Verestä myös vanhojen maku-
jen tuntemustasi.
- * Kuuntele joulumusiikkia myös päivisin kuulokkeilla ja lauleskele työkavereiden iloksi.
- * Pukeudu töihin mukaviin tohveleihin.
- * Koska joulumielen nostatus vaatii energiaa, delegoi siivoaminen jollekin muulle.



Lähde: Yhteishyvä 12/2011

Joulumyyjäiset 1.12.2011



Asiakkaita odotellessa oli hetki aikaa istahtaa.
Anja myyjäispöydän vartijana.





Viimeiset silaukset. onko ne tontut rivissä?
Arpajaispöytä ennen asiakkaita.



SIIRTYMÄTYÖUUTISIA

Lahden kaupunki antaa Lahden Klubitalon kahdelle jäsenelle siirtymätyöpaikkojen palkka-kustannuksiin työllistämismäärärahoista huikeat 10 500,00 € vuonna 2012.



Kevyesti kohti joulua

Kinkkua, laatikoita, riisipuuroa, suklaata, olutta, viiniä...

Joulun aika on pullollaan mitä erilaisempia herkkuja. Mässyttelyn lomassa olisi kuitenkin syytä muistaa liikkua tarpeeksi, jottei tammikuussa olo tuntuisi raskaalta.

-Nyrkkisääntönä voisi pitää, että kuluta enemmän kuin syöt.

Joulunajan terveysvinkit

Näin harjoittelet juhlapäivänä:

- Ennen juhliin lähtöä voit tehdä esim. kovatehoisen intervallitreenin: 10 min lämmittely hölkkäen, jonka jälkeen 4 x 2 min kovaa vauhtia (välissä minuutin kävely) + 5-10 min rentoa hölkkää.
- Toinen tehokas treenivaihtoehto on koko kehon kuntosaliharjoitus: suosi isoja lihasryhmiä ja kuormittavia liikkeitä, kuten kyykkyjä maastavetoja, punnerruksia ja kulmasoutuja. 12-15 sarjat kuluttavat lihassokeria tehokkaimmin.
- Jos kyse on päiväjuhlista, voi tehdä illalla 45-60 min aerobisen treenin (esim. reipas sauvakävely).

Vyötärönpienennysniksejä

- Vältä nopeita hiilihydraatteja, kuten vaaleaa leipää, vaaleaa riisiä ja tavallista pastaa. Karkit, kakut ja maitosuklaa asettuvat myös helposti vyötärölle.
- Suosi täysjyvää ja proteiinia. Syö vähärasvaista lihaa ja siipikarjaa.
- Käytä terveellisiä öljyjä, kuten oliiviöljyä ruoanlaitossa. Kertatyödytty-mättömät rasvahapot auttavat pääsemään eroon vatsarasvasta. Saat niitä myös mantelista, pähkinästä, avocadosta ja tummasta suklaasta.
- Aloita voimaharjoittelu (2x45 min/vko). Vahvat lihakset polttavat tehokkaasti kaloreita myös nukkuessasi ja laiskotellessasi!
- Nuku riittävästi ja vältä stressiä. Stressihormonit saavat rasvan kerääntymään vatsan seudulle.

Muista myös

- Syödä normaalisti juhla- ja sitä edeltävänä päivänä. Jos pihtaat kaloreita toden teolla, syöt juhlissa todennäköisesti entistä enemmän.
- Kohtuus. Kaikkein rasvaisimmat ruuat muuttuvat myös helpoimmin rasvaksi ja kerryttävät paljon kaloreita. Painota kasviksia sekä vähärasvaisia liha- ja kalaruokia.
- Että alkoholissa on pelkkiä ns. tyhjiä kaloreita. Jätä se siis kokonaan pois jos mahdollista.
- Juoda kunnolla vettä myös juhlien aikana.

Lähde Uusi Lahti

Luova Hulluus taidenäyttelyn avajaiset 15.11.2011



Taidenäyttelyn avasi Pääjät-Hämeen Klubitalot ry:n hallituksen varapuheenjohtaja Elina Laiho.





Klubitalon ja Mietteen taiteilijat iloisissa ja jännittyneissä tunnelmissa.



KULTAKAUSI 11

Yhdistetty koulu ja museo kastettiin Estlanderin ehdotuksen mukaisesti Ateneumiksi. Rakennuksen julkisivuun laitettiin toiveikas tunnuslause *Concordia res parvae crescunt* (Sovussa pienet asiat kasvavat). Latinan kielellä ohitettiin kuin huomaamatta kieliriitojen tulehtumat. Tärkeintä oli tietenkin isänmaallinen symboliikka: päätyveistoksissa Patrian, isänmaan, hahmo siunaa taiteet. Juhlavuus ei kuitenkaan estänyt rakennuksen vastustajia haukkumasta taloa "miljoonapalatsiksi". Paalutustyöt olivat vieneet laskettua enemmän aikaa ja rahaa.

Taideyhdistyksen kilpailija

Aivan uusi taide-elämän voimatekijä, Taiteilijaseura otti intohimoisesti osaa Ateneumin suunnittelukiistoihin. Seuran piirissä vastustettiin laajalti Estlanderin näkemyksiä. Taiteilijaseura perustettiin 1864 ja sai ensimmäiseksi puheenjohtajakseen paljon kokeneen Zachris Topeliuksen. Eräässä juhlapuheessaan Topelius kertoi, etteivät perustajat olettaneet syntyvän kilpailua Taideyhdistyksen kanssa. Toisin kävi. Kiistaa käytiin näyttelyasioista ja erityisesti tekijänoikeuksista, jotka saatiin vakaammalle pohjalle, kun niitä koskeva laki astui voimaan 1880. Taiteilijaseuran toimesta perustettiin myös taiteilijain ja kirjailijain eläkekassa.

Taiteilijakunnan tavoitteita oli hallinnut hiukan jäsentymätön ajatus kahdesta toisistaan täydentävästä järjestöstä. Topeliuksen mukaan idean isä, Nestor Tallgren, oli 1862 lausunut, että seura tukisi yhdistyksen ihanteellisia tarkoitusperiä henkilökohtaisella ajatustenvaihdoilla ja yhteistyöllä. Tämän tuli olla mahdollisimman laajapohjaista, ja sen vuoksi taiteilijaseuraan liittyivät kaikkien alojen taiteilijat: maalarit, kuvanveistäjät, arkkitehdit, kirjailijat ja näyttelijät.



Ateneum

Yhdistyksen ja taiteilijakunnan edut menivät kuitenkin ristiin. Taiteilijat halusivat itselleen osan taide-elämän asiantuntijavaltaa, kun taas yhdistys piti tiukasti kiinni johtavasta roolistaan.

Taideyhdistyksen järjestäessä 1882 suomalaisen taiteen näyttelyn Moskovaan taiteilijaseura protestoi teosten valintatapaa vastaan. Taiteilijat olisivat halunneet edes neuvotella valinnoista, mutta yhdistys kieltäytyi. Yhteistyön torjuminen sai taiteilijaseuran järjestämään oman näyttelyn Taideyhdistyksen syyssalongin rinnalle.

Mielenosoituksella oli pohjoismainen esikuva. Norjalaiset taiteilijat olivat katkeroituneet sikäläisen taideyhdistyksen mielivaltaisesta ostopolitiikasta. He näkivät rahojen kuluvan keskinkertaisen ja vanhanaikaisen taiteen hankintaan. Ostettiin myös ulkomaista taidetta norjalaisten taiteilijoiden jäädessä nuolemaan näppejään. Taiteilijat päättivät lopulta 1881, kieltäytyä myymästä teoksiaan taideyhdistyksen arpajaisiin ja asettamasta teoksiaan näytteille sen tiloihin. Kahden vuoden kuluttua yhdistys taipui taiteilijoiden vaatimuksiin. He saivat oman näyttelytilan ja valtion avustuksen.

Kuvataiteen keskeiset laitokset ja järjestöt hakivat paikkaansa kaikkialla Pohjoismaissa. Syystä voi olettaa, että parinkymmenen vuoden aikana tapahtunut toraisakin organisoituminen loi myös Suomessa perustan vuosisadan vaihteen taiteelliselle kukoistukselle. Julius Krohnin 1865 helkäyttämät säkeet alkoivat käydä toteen:

"Uskokaamme:

ei mene turhaan työmme,

Kerran kypsyy täälläkin Taiteen laihot

Lastenlapset nauttivat niitä kerran,

Siunaten meitä."

Lähde: Markku Valkonen, *Kultakausi*, WSOY

Aarre, jatkuu seuraavissa lehdissä



Z. Topelius |

MILTÄ JOULU TUNTUU?

Joulu tuntuu rauhalliselta ja iloiselta juhralta ja siitä saa nauttia perheen ja sukulaisten kanssa.

Joulu on lämpöä ja valoa kylmään ja pimeään.
Jouluna on hyvää ruokaan.

Joulu on hyvä kun se loppuukin.

Joulu on lahjojen antamisen juhla. Myös Jeesuksen syntymäjuhla.

Jouluna poltetaan kynttilöitä ja ajatellaan lämpimiä ajatuksia.

Joulu on toivon ja rauhan juhla, siis iloitkaamme Joulusta.
Joulu tuntuu lämpimältä sydämessä, voi syödä suklaata mahdolltomasti.

Joulussa oma tunnelma.

Jouluna muistetaan niitä, jotka muulloin unohdetaan.

Joulu on täynnä suolaista ja makeaa, ei silti kestä kuin keran vuodessa.

Joulu on suvun tapaamista, tällöin syntyy herkästi ristiriitaja.

Maallistuva Joulu merkitsee ylimääräisiä vapaapäiviä ja syömistä ja juomista. Tuntemani kristilliset ihmiset eivät syö joulukinkkua tai jaa lahjoja toisilleen.

Joulu on lasten juhla.

Joulu tuntuu köyhältä.

Joulu on Kristuksen syntymäjuhla. Se on rauhallinen.

Joulu on rauhan aikaa.

Nämä ovat Lahden Klubitalon Jäsenistön mietteitä kysymykseen;

Miltä Joulu tuntuu?

Joulun tunnelmaa

Partiolaiset ovat usein paketoimassa lahjoja joulupaperiin, eri liikkeissä.

Kun antaa lahjoja paketoitavaksi niin myös oma makeisrasia joulupaperiin.

Sitten kun jouluaattona avaa makeisrasian joulupaperista niinpä rasia saa mukavan joulutunnelmalisän.

Aarre



Mieli kaipaa oikeaa ravintoa

Nälkä tekee kiukkuseksi. Sokeri piristää hetkellisesti. Kahvi karkottaa unen, kun taas hiilihydraatit nukuttavat. Ruualla voi olla monenlaisia yhteyksiä mielen liikkeisiin. Jokainen reagoi kuitenkin ravintoon yksilöllisesti, eikä ruuan vaikutusta omaan hyvinvointiin opi kuin kuuntelemalla omaa kehoaan.

Esimerkiksi kyky sietää kofeiinia vaihtelee. Osa ei myöskään kestä gluteenia kun taas toisille se ei tuota ongelmia, sanoo Hanna Markuksela, psykologi ja lisensoitu FLT ravintovalmentaja.

Ravinto vaikuttaa jokapäiväiseen jaksamiseen verensokeritason vaihtelujen ja kehon vireystilan kautta. Myös aivot tarvitsevat polttoaineekseen glukoosia ja rakennusaineikseen hyviä rasvoja.

Kalaöljy voi auttaa masennuksen hoidossa

Ruuan vaikutus mieleen ei rajoitu jokapäiväiseen jaksamiseen. Väärät ravintovalinnat tai ankara laihduttaminen voivat aiheuttaa fyysisten vaivojen lisäksi myös psyykkisiä oireita. Esimerkiksi anorektikoilla on todettu masennusalttiuden lisäksi jopa persoonallisuuden muutoksia.

Ravintoaineilla on merkitystä myös osana mielenterveysongelmien hoitoa. Esimerkiksi kalaöljy on osa masennuksen ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön tukihoitoa.

Kalaöljy vaikuttaa välittäjäaineisiin ja vähentää tulehdusreaktiota kehossa. Öljy voi myös tehostaa masennuslääkkeiden vaikutusta. Jos käyttää psyykenlääkkeitä on lisäravinteiden käytöstä tärkeää keskustella lääkärin kanssa.

Stressi kiellettyjen aineiden listalle

Jatkuva psyykkisen ja fyysisen stressin uhka vaanii erilaisissa trendidieeteissä, joissa joku tietty ravintoaine suljetaan kokonaan pois.

Keho sopeutuu vallitsevaan tilanteeseen. Nälkäänkin siis tottuu. Kehon stressitila jää kuitenkin päälle ja aiheuttaa pitkittyneenä monenlaista vahinkoa muun muassa aineenvaihdunnalle.

Markuksela sanoo, ettei kenenkään pitäisi noudattaa sokeasti erityisdieettien ohjeita. Esimerkiksi vähähiilihydraattinen ruokavalio saattaa sopia joillekin. Karpauksessa on kuitenkin isoja riskejä. Saako esimerkiksi liikuntaa harrastava ihminen tarpeeksi energiaa suorituksiinsa ilman hiilihydraatteja?

Lisääntynyt terveystietoisuus karsii monen ruokavaliota. Äärimmillen viety terveystoimilu voi kostautua henkisenä kuormituksena.

Markuksela sanoo, että kiellettyjen ruoka-aineiden listat voivat auttaa ylläpitämään itselle sopivaa ja terveellistä ruokavaliota. Kiellettyjen aineiden listalle kannattaa kuitenkin kirjata myös stressi.

Jos ihminen tarkkailee ja rajoittaa jatkuvasti syömistään, stressin aiheuttamat terveyshaitat ylittävät taatusti ravinnosta saatavat hyödyt, Hannu Markuksela sanoo.

Mieleen vaikuttavia ruoka-aineita

Plussat:

- + Kalaöljy: Voi olla hyödyllinen lisä mielenterveysongelmista kärsivälle
- + B 12 -vitamiini + muut b-vitamiinit: Pitävät huolta muistista ja kuuluvat osaksi masennuksen tukihoidon. Muun muassa pähkinät, pavut, täysjyväviljatuotteet, palkokasvit, kala, kananmuna ja vihreät lehtivihannekset sisältävät b-vitamiineja.
- + Foolihappo: Foolihappolisä voi toimia masennuslääkityksen tukena. Ravinnossa folaattia on muun muassa täysjyväviljassa, kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa.
- + D-vitamiini: D-vitamiinitasojen korjaaminen kuuluu osaksi masennuksen tukihoidon ja kaamosmasennuksen ehkäisemistä. Omia d-vitamiinitasoja kannattaa seurata, jotta nauttii vitamiinia oikean annoksen.

Miinukset:

- Kofeiini: Saattaa jatkuvasti käytettynä ylläpitää keholle haitallista stressitilaa.
- Sokeri: Voi aiheuttaa epätasaista oloa, väsymystä, masennusta. Tutkimuksissa on havaittu, että runsaalla sokerin kulutuksella ja mielenterveysongelmilla on yhteys.
- Gluteeni: Herkkyyks gluteenille voi ilmetä masennuksen oireina.

Lähde: Seutu 4 19.10.2011



KEHITYSPÄIVÄN ANTIA

Päätettiin sulkea kahvila klo 14.20 ja sovittiin, että musiikin kuuntelu ja äänekäiden pelien pelaaminen on sallittua vain taukoaikoina.

RYHMÄTÖIDEN VASTAUKSIA

ESIMERKKEJÄ SÄÄSTÖKOHTAISTA

- ei Klubitalovierailuja
- onko mahdollista tehdä itse osittain kirjanpito
- kilpailutetaan wc- ja käsipaperi, tulostuspaperi
- ilmoitetaan keittiöön annoskoko, minkä haluaa (hukkaruoka pois biojätteestä)
- siivouspäivinä pakkasruokaa
- voisi pyytää toimistotarvikkeita lahjoituksina
- säästä hinnasta, älä laadusta
- matkakulut
- useammat myyjäiset

MITÄ TARKOITTAÄ TYÖPAINOTTEINEN PÄIVÄ

- osallistuu siivoukseen, ruontekoon, atk-töihin ym. toimisto- opintoyksikköön, klubi-kokoukseen
- sitoutuminen vaikeaa, mutta mielenterveydelle ja mielenterveyskuntoutujalle tärkeä tehdä töitä
- työvalmentajan kanssa seuraa avoimia työpaikkoja
- voi osallistua pieniin hommiin jos niitä tarjotaan
- osallistuu klubitalon toimintaan, mielellään osallistuu työnjakoon 8.45 ja 12.30
- noudattaa mielellään työaikoja, tauot pidetään silloin kun ne virallisesti on
- osallistua omien voimavarojen mukaan toimintaan
- mahdollisuus olla aktiivinen

Kehityspäivän antia jatkuu Tammikuun numerossa.

Special Thanks: Ulla K.
Kyllä ne suppikset ovat hyviä !

HYVÄSTI KIVIKAUSI!

Jo vuodesta 2001 mielenterveystyön tukena.
Tervetuloa mielenterveystyön nykyaikaan!



Lahden Klubitalon kuntoutujat työntouhussa torikirppistä pystyttämässä ja tienaamassa rahaa keväistä Maarianhaminan reissua varten.

Tue toimintaamme!

Jo pienellä summalla autat toimintaamme jatkumaan ja kehittymään. Kaikkien lahjoittajien nimet mainitaan KlubiLahti –lehdessämme sekä nettisivuillamme, mikäli lahjoittaja antaa suostumuksensa.

Tilinumero: 151930-142337

Lahjoitukset käytetään mielenterveyskuntoutujien virkistystoimintaan, koulutukseen ja muiden yhdessä suunniteltujen toimintojen tukemiseen. Lisätietoja toiminnastamme löydät osoitteesta www.phklubitalot.fi

Rahankeräyslupan on myöntänyt Päijät-Hämeen poliisilaitos 8.8.2011 ja lupa on myönnetty Päijät-Hämeen alueelle ajanjaksolle 8.8.2011-7.8.2013
Rahankeräysluvannumero: 8210/6/2011



Sähköposti: lahden.klubitalo@phklubitalot.fi
Kotisivu: www.phklubitalot.fi



Mariankatu 10 D 9
15110 Lahti
P. 03-734 8233