



Nro 2

Helmikuu 2013

www.phklubitalot.fi

TEEMAVUOSI 2013:



KlubiLahti

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



HYVÄÄ YSTÄVÄNPÄIVÄÄ!

TÄSSÄ NUMEROSSA:

KLUBITALO LAHDEN KEILAMESTARI 2013 !!!	3
MARKO "THE EX-BOSS" KIIVERIN LÄKSIÄISPIPPALOT	4-5
ÄIJÄKLUBI	6
OPISKELIJAN HAASTATTELU	7
APETIINAN KUULUMISET	8-9
TAMPEREEN RETKI	10-11
OPTY/MIKÄ KAIKKI MUUTTUI, KUN VUOSI VAIHTUI?	12-13
D-VITAMIINI	14-15
AJATUKSIA METROSSA	16-17
ERESEPTI	17
VISKIMESSUT	18-19
MAALISKUUN TAPAHTUMAKALENTERI	20-21
KLUBITALO TIEDOTTAÄ	22
TUE MEITÄ	23

KANNEN KUVASSA OPISKELIJA MINNAN "KUPPIKAKUT"

**Tämä lehti on Lahden Klubitalon jäsenten
tekemä ja tuottama**

KLUBITALO LAHDEN KEILAMESTARI 2013 !!!



Mukana säätiön haasteturnauksessa oli 13 joukkuetta ja lähes 90 keilaajaa. Kuvassa turnaustuntemia, tulokset eivät vielä ole selvillä...



Klubitalon voittoisa kultamitalijoukkue mitalien ja ”Pojan” kanssa.

MARKO ”THE EX-BOSS” KIIVERIN LÄKSIÄISPIPPALOT 21.01.2013

Vietimme Klubitalolla Lahden Klubitalon legendaarisen perustajan ja ex-ylipäällikön, Marko Kiiverin läksiäisiä. Marko toimi Klubitalon johtajana v. 2001-2012, joista pari viimeistä vuotta opintopaalla. Viime syksynä Marko siirtyi Klubitalolta toisen työnantajan palvelukseen.

Läksiäisissään Marko muisteli Lahden Klubitalon alkuaikoja. Toiminnan käynnistyessä Aleksanterinkadulla mukana oli alkuun vain 4 henkilöä, tällä porukalla sitten järjestelivät paikkoja ja popisivat purkkihernekeittoa, vaikka talossa ei ollut edes astioita ja ruokailuvälineitä. Klubitalon toiminta laajeni kuitenkin nopeasti, ensimmäisenä vuonna Lahden Klubitalolle löysi tiensä 40 jäsentä. Alkuvuodet menivät toiminnan ja rahoituksen vakiinnuttamisessa, vaikka tilaustahan klubitalotoiminnalle Päijät-Hämeen alueella löytyi ja löytyy edelleen. Markon aikana Lahden Klubitalo muutti keskustasta Launeelle, ja sitten Launeelta takaisin keskustaan nykyiseen osoitteeseemme Mariankadulle. Marko pääsi todistamaan Lahden Klubitalon oman siirtymäkodin nousun ja tuhon Launeella. Sinällään toimivasta ja tarpeellisesta siirtymäkodista jouduttiin luopuman rahoitusongelmien takia.



MARCOOLIO →

Nyt armon vuonna 2013 klubitalotoiminta Lahdessa on mukavasti vaakaalla pohjalla. Jäseniä on kertynyt jo 181 henkilöä, Klubitalo on etenkin aktiivijäseniemme muovaama toimiva ja suvaitseva yhteisö, toimintaa on kolmen eri työyksikön lisäksi mm. kurssien ja koulutusten sekä vapaa-ajantoiminnan muodossa, jäseniämme on Klubitalomme siirtymätöiden lisäksi päässyt opiskelemaan tai työllistynyt avoimille työmarkkinoille, yhteistyöverkostomme on laaja ja aktiivinen jne. Päivittäisessä lounasruokailussakin tarjoillaan muitakin herkuja kuin vain purkkihernekeittoa, ja Klubitalolta löytyy omat ruokailuvälineetkin!

*Nöyrästi kumartaen ja kuluneista vuosista lämpimästi kiittäen toivotamme Markolle ja hänen perheelleen iloa, onnea ja menestystä loppuelämään!
Markolle lisäksi lykkäjä agrologisiin siemenhaasteisiin...*



Apetiinan väki oli leiponut työvalmentajamme Raija Veijalaisen johdolla läksiäiskakun Markolle. Läksiäisten teema, eli Tummeli, kumihanskat ja siemenruisku toistuivat myös maistuvassa kakkendaalenissa.



Vastaperustettu Klubitalon Äijäklubi (kts. s. 22) kokoontui ensimmäistä kertaa Kasibiljardissa biljardinpeluun merkeissä. Järjestimme pienimuotoisen bilisturnauksen kuuden joukkueen voimin.



OPISKELIJAN HAASTATTELU

1.Kuka olet ja mistä tulet?

Olen Minna Nordman 17-vuotias lähihoitajaopiskelija Lahden diakonian instituutista.

2. Lempielokuvasi?

Lempielokuvia minulla on monia. Tykkään katsoa rakkaushömpötyksistä kauhuelokuviin. Jos vain yksi pitäisi valita se olisi joku Paranormal Activityistä, koska tykkään ”kiusata” itseäni katsomalla niitä.

3.Kuvaile itseäsi kolmella sanalla

Hölmö, sosiaalinen ja yllytyshullu.

4.Onko sinulle lemmikkejä?

Minulla on yksi kissa, joka valitettavasti asuu vanhempieni luona maalla, koska se ei enää sopeutuisi asumaan kerrostalossa.

5.Musiikkimakusi?

Kuuntelen kaikenlaista musiikkia, pääasiassa kotimaista tai pop-musiikkia.

6.Jos saisit miljoonan, mitä tekisit?

Miljoonalla ostaisin oman asunnon ja luultavasti reissaisin paljon. Joku rantahuvila Floridasta olisi kanssa aika mukava...

7.Laita asiat tärkeysjärjestykseen: raha, rakkaus, ystävät?

Rakkaus, ystävät ja raha.

8.Tulevaisuuden haaveesi?

Tulevaisuudessa haluan työskennellä vanhusten parissa. Minun unelmani on niin kuin varmaan aika monen muunkin eli omakotitalo, lapsia, farmariauto ja koira pihalle.

9.Terveiset klubilaisille!

Haluan kiittää kaikkia klubilaisia mukavasta työharjoittelusta. On ollut ihanaa ja rentoa työskennellä teidän kanssa ja varmasti tulen moikkaamaan teitä vielä!! Hyvää kevään odotusta kaikille!! :-)



Unkarilainen teemaviikko

Ma 21.1 Töltött - Täytetyt paprikat

Ti 22.1 Paprikásesirkle - Paprikakana

Ke 23.1 Gulyás - Gulassikeitto

To 24.1 Kalaa unkarilaisittain

Pe 25.1 Pörköltt - Unkarilainen liyahöystö

Tällaisista herkuista pääsimme nauttimaan viettäessämme Unkarilaista teemaruokaviikkoa. Ruoka oli herkullisen erilaista.

Kiitokset keittiöyksikölle!



VINKKEJÄ KUUMIEN JUOMIEN TEKOON

1. Kaikissa kuumissa juomissa, joihin lisätään vesi itse, on tärkeintä, että vesi on kylmää ja raikasta. Se parantaa juoman makua kertaheitolla.
2. Suodatinkahvin keittämisen perusvirhe on se, että vesi laitetaan keittimen säiliöön kahvipannulla. Vesi pitäisi aina kaataa toisella astialla. Kahvin sisältämä rasva joutuu keitinveden mukana vesisäiliöstä vas-
tuksiin. Rasva palaa niihin kiinni ja härskiintyy. Maku siirtyy keitet-
tävään kahviin.
3. Jos kotona ei ole erikoiskahveille tarkoitettua laitetta, hyvää erikois-
kahvia pystyy keittämään lasisella pressopannulla, jossa on alas painet-
tava mäntä. Ei tarvitse kuin kiehauttaa vesi vaikka vedenkeittimellä, ja
pääsee kokeilemaan kaikkia ihania kahvipaahoja, joita kaupoiissa on
tarjolla.
4. Tavallista suodatinkahvia voi maustaa laittamalla kahvin sekaan suo-
dattimeen esimerkiksi kardemummaa, kanelia tai vaniljasokeria. Val-
kosuklaata voi myös sulattaa kahvikupin pohjalle. Ulkonäkö ei ehkä
ole ihana, mutta maku on hyvä.
5. Termospullo palvelee joko kylmien tai kuumien juomien säilyttämisessä ja siirtämisessä. Kannattaa lämmittää pulloa muutaman minuutin
ajan tulikuumalla vedellä, jotta termospullo ei ime juoman lämmittämi-
seen tarvittavaa lämpöä sisällä olevasta juomasta.

Lähde: Yhteishyvä

Helmikuu 2013



Tampereella 6.2.2013



Klubilaiset pakollisella tauolla...

Bussissa matkalla Manseen.



TAMPERE JA LEMPÄÄLÄN IDEAPARK 6.2.2013

Lähdemme matkaan Lahden torin vierestä turistipysäkillä aamulla vähän ennen kahdeksaa. Lähtö viivästyy hieman aikataulusta viimeisiä lähtijöitä odotellessa. Pääsemme kuitenkin matkaan ja bussi suuntaa tielle 12 kohti Tamperetta. Kuljemme ohi Hollolan Kärkölään. Taakse jäävät Hämeenkoski, Lammi, Tuulos ja Hauho bussin edetessä talvisena aamuna maaseutumaiseman halki. Saavumme Pirkanmaalle ja Valkeakosken kautta Pälkäneelle missä pidämme kahvitaunon. Ostan laskiaispullan ja kevytcolon. Matka jatkuu ja kohta olemme Tampereella.

Tampereelle saavuttuamme kuski jättää meidät Näsinkulman Klubitalon luo. Meille esitellään Tampereen klubitaloa, joka on joka suhteessa suurempi kuin Lahden. Jäseniä siellä on yli kaksi kertaa Lahden määrä ja päivittäisiä kävijöitä on siellä tuplasti. Tilat Tampereella ovat Lahden tiloja reilusti isommat myös. Ruokailemme klubitalon ruokalassa ja lähdemme kohti toista kohdettamme Lempäälän Ideaparkia.

Saavuttuamme Ideaparkiin huomaan, että kauppoja on ostoskeskuksessa paljon lahtelaisia ostoskeskuksia enemmän. Ostoskeskuksessa on myös huvipuisto Funpark. Käymme hakemassa huvipuiston sisäänpääsyrannekkeet, jonka jälkeen porukka hajoaa sinne tänne. Suuntaan paikalliseen levykauppaan selamaan hyllyjä. Teen muutaman löydön ja cd:itä alkaa kertyä. Sen jälkeen lähdemme kohti Funparkia.

Katselemme olisiko huvipuistossa meille sopivaa viihdettä. Aloitamme muumionammuntalaitteella ja hauskaa riittää. Jatkamme kolmiulotteisella vuoristoratalaitteella ja alkaa näyttää, että olemme kaverini kanssa ainoat asiakkaat. Laitteita seuraa törmäilyautohuvittelulla. Vatsani alkaa protestoida kiepuntaa ja joudun rauhoittumaan hetkeksi. Muitakin alkaa kertyä ympärille ja kaikilla näyttää olevan hauskaa. Porukka kokoontuu lasersota-alueelle johon en osallistu. Selviää, että naiset voittivat kisan. Ehdin hävitä yhden pelin biljardia ennen kuin on aika jättää Ideapark.

Bussi tekee lähtöä takaisin kohti Lahtea. Huomaan, että päivä pitenee jatkuvasti ja viiden aikaan on vielä valoisa. Pysähdymme Hämeenlinnassa kahvilla ja sieltä pimenevässä illassa kotikaupunkia kohti. Seitsemän aikaan olemme takaisin Lahdessa. Kävelen kotiin lumisateessa ja ajattelen päivän olevan taputeltu.

Teppo



MIKÄ KAIKKI MUUTTUI, KUN VUOSI VAIHTUI?

Osa 2.

9 Asumistuki

Yleistä asumistukea korotetaan vuokrien nousua vastaavasti, ja tuensaajien tulorajojen korotetaan työmarkkinatuen nousua vastaavasti.

Eläkkeensaajan asumistukeen vaikuttavien asumismenojen enimmäismääriä korotetaan 3,8 prosenttia.

10 Työmarkkinatuki

Työmarkkinatuen hakijan puolison tulot eivät enää vaikuta tuen määrään. Puolison tulojen vaikutuksen poistuminen korostaa etuuksien yksilökohtaisuutta. Samalla se purkaa työttömyysturvan liittyviä kannustinongelmia.

11 Nuorisotakuu

Nuorisotakuu astuu voimaan. Takuun mukaan jokaiselle alle 25-vuotiaalle nuorelle ja alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle tarjotaan työharjoittelu-, opiskelu-, työpaja-, tai kuntoutuspaikka viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi joutumisesta. Nuorisotakuuseen kuuluu myös koulutustakuu, joka takaa jokaiselle juuri peruskoulunsa päättäneille koulutuspaikan.

12 Isyysvapaa

Isyysvapaa pitenee siten, että vain isän käyttöön tarkoitettua vapaata on jatkossa 54 arkipäivää. Isyysvapaan ajalta maksetaan ansiotuloihin perustuvaa isyyspäivärahaa. Pitempi isyysvapaa ei lyhennä äitiys- tai vanhempainvapaata. Uudistuksen tavoitteena on lisätä isien pitämiä perhevapaita.

13 Ruokavaliokorvaus

Keliakiaa sairastaville maksettavan verottoman ruokavaliokorvauksen määrä nousee 21 eurosta 23,60 euroon kuukaudessa.

14 Poliisin lupamaksut

Henkilökortin hinta laskee 55 eurosta 53 euroon. Passin hinta laskee kahdella eurolla 52 euroon. Myös pika- ja express-passit saa muutaman euroa aiempaa edullisemmin.



Lähde: Etelä-Suomen Sanomat, Kiristyksiä molemmista päistä.

KUKA TARVITSEE D-VITAMIINILISÄÄ?

Kesäauringosta saadut D-vitamiinivarastot riittävät vain syyslokakuulle. Sen jälkeen olemme pitkälti vitamiinivalmisteiden armoilla.

D-vitamiinin saantisuositukset ja vitamiinilisän tarpeellisuus puhuttavat. Vitamiinivaje on yleistä niin meillä kuin muuallakin. Tutkimuksissa sitä on todettu etenkin työillä, naisilla ja ikääntyneillä. Auringon UVB-valo on paras luonnollinen D-vitamiinin lähde. Sitä on kuitenkin esimerkiksi Suomessa tarjolla riittävän voimakkaana vain kesällä. Valon vaikutuksesta iholla syntyy D-vitamiinia varastoituu elimistöön, mutta suven saalis pitää vitamiinitason hyvänä luultua lyhyemmän ajan, vain syyslokakuulle.

Luustovitamiini

D-vitamiini on tärkeä luustolle, sillä se edesauttaa kalsiumin imeytymistä. Kalsium on olennainen luuston rakennusaine. Koska luusto tarvitsee D-vitamiinia kehittyäkseen normaalisti, lapsille suositellaan annettavaksi D-vitamiinivalmisteita ympärivuotisesti. Alle 2-vuotiaille annetaan D-vitamiinia valmisteena 10 mikrogrammaa ja 3-18-vuotiaille 7,5 mikrogrammaa. Aiemmin D-vitamiinilähteenä käytettiin myös kalanmaksaöljyä. Koska se sisältää runsaasti myös A-vitamiinia, siitä on luovuttu. Lapselle voi kehittyä D-vitamiini puutoksesta riisitauti, jossa

luusto pehmenee. Pituuskasvun päättymisen jälkeen luusto uusiutuu tietyin väliajoin. Aikuisilla vähäinen D-vitamiinin määrä elimistössä heikentää luuston rakennetta. Jos D-vitamiinin saanti on heikkoa, voi kehittyä osteomalasia ja osteoporoosi, vaikka kalsiumin saanti olisi riittävällä tasolla. Osteomalasiassa luusto pehmenee, kuten riisitaudissa. Osteoporoosi on luun rakennetta heikentävä sairaus, joka voi ilmetä vasta luunmurtumina. Urheilijoilla ja varusmiehillä vitamiinivaje lisää rasisusmurtumariskiä.

Pelko pois

Koska D-vitamiini on rasvaliukoinen ja varastoituu elimistöön, valmisteiden liiallisesta käytöstä on varoiteltu ja lasten vitamiinitippon annostelussa on korostettu tarkkuutta. Varoittelu johtaa siitä, että D-vitamiinin myrkytysraja lapsilla on lähellä saantisuosituksista. Yli 25 mikrogramman pitkäaikainen käyttö voi johtaa myrkytykseen. Myrkytykset ovat kuitenkin harvinaisempia kuin D-vitamiinipuutos. Aikuiset sietävät D-vitamiinia

lapsia paremmin, jopa isoina kertannoksina. Aikuisten suurimpana hyväksyttävänä päivittäisenä saantina EU:ssa pidetään 50 mikrogrammaa D-vitamiinia, suurempien määrien pitkäaikaisvaikutuksista tiedetään vielä vähän. Suositukset koskevat terveitä. Pelko D-vitamiinin myrkyllisyydestä on hälventynyt samalla, kun on saatu tietoa vitamiinin uusista terveysvaikutuksista. Ensi vuonna julkistettavissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa D-vitamiinin saantisuosituksia saatetaan jälleen suurentaa.



Paljon tutkittu vitamiini

D-vitamiinilla on luuston lisäksi lähes 40 muutakin tärkeää tehtävää. Se on muun muassa osallisena yleisen vastustuskyvyn ylläpitäjänä ja sairauksien ehkäisyssä. Itä-Suomen yliopistossa tutkitaan parhaillaan, voidaanko suurilla D-vitamiinimäärillä ehkäistä jopa diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja tai syöpää, kuten aiempien tutkimusten perusteella voidaan olettaa. Tutkittavat ovat yli 60-vuotiaita. Ikääntyneillä D-vitamiinia muodostuu enää heikosti iholla. Vitamiinivaje heikentää myös lihasten toimintaa. Saannista huolehtimalla voidaan hidastaa osteoporoosin kehittymistä ja ehkäistä kaatumista ja luiden katkeilua. Siksi yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinia valmistena 20 mikrogrammaa päivässä. Sen lisäksi vitamiinia saa tulla myös myös ruoasta.

Lähde:

Yhteishyvä marraskuu/2012

Kuka tarvitsee D-vitamiinilisää?



Pimeää. Pimeydessä harmaita kaiteita, hohtaen kuin mikäkin aaltoileva hopeaketju. Paksuna. Kaksin kappalein. Niin, ja sitä pimeää, joka ei tee niillä ketjuilla mitään. Metron himmeät valot vain hiukan välkyttelevät niitä kiitäessään ohitse. Huomaavatkohan muut noita himmeitä pirulaisia tuolla? Tuskin. Jokainen on tottunut kulkemaan samoja tunneleita pitkin. Lähes jokaisessa maailman isommassa kaupungissa tuntuu olevan näitä putkia, joita pitkin pääsee kiitämään pimeydessä. Hienoa. Siksihän me olemmekin niin sivistyneitä, jotta voisimme kiittää maan alla päivästä toiseen. Maan alla paljon hienoa, mutta mitä hyödyimme, jos kaikki mitä siitä voimme nähdä on pimeys ja ihmisten rakentamat kaiteet tunneleiden seiniin?

Jos nostaisimme katsemme ylös omista kengistämme, saattaisimme häikäistyä auringosta ja tulla sokeiksi, mutta kuka kieltää hankkimasta aurinkolaseja? Maailman tietous on järkyttävän suuri, eikä kaikki varmasti ole todellisuutta. Kaikelle häikäisevälle tiedolle kannattaa hankkia siis suodatin. Mutta en suosittelen itse ainakaan tunnelia siihen työhön. Kenties avoin mieli ja hiukan tutkimustyötä. Vain ehdotus. Ja suositus.

Ihmiset istuvat metrossa vaitonaisina, huolimatta vuorokaudenajasta, aivan kuin olisi aamu-yö. Sitä se kai onkin. Ikuinen muuttumaton yö. Metron oma liukuva ääni häilyväisessä tunnelissa ja leppoisa heilunta. Kuin kehossa. Hakevatko ihmiset turvaa siitä pimeydestä? Haluaako ihmiskunta unohtaa oman olemuksensa? Jokin osa minusta ei kuitenkaan usko tuohon ajatteluun. Ihmiset pyrkivät nopeuttamaan ja helpottamaan liikennöintiä, jotta olisimme kaikki toisiamme lähempänä, jotta meillä olisi enemmän aikaa. Kaunis ajatus, kuten niin moni muukin ajatus on tässä maailmassa ollut, eikä se ole johtanut kovinkaan kauniisiin tuloksiin. Kansakuntien yhdistäminenkin on kaunis ajatus, mutta ei ole koskaan onnistunut. Ihmismieli on ahne, ylpeä ja kateellinen, kuinka siis olisi mahdollista hyväksyä jokainen saman lipun alle, yhden johtajan komennettavaksi, ilman että kukaan joutuisi uhraamaan itsensä tahtomattaan. Vapautta on olla ihminen, yksilö maailmassa, jossa tungos on päivittäinen rikkautemme. On muistettava kuka on ja ketkä merkitsevät.

Jos unohtamme rakastaa, unohtamme samalla elää. Tuomioiden jakeleminen ei ole eloa. Se on lähimpänä manalan omaa tyranniaa. Kuolemankaipuuta päivästä toiseen. Oman itsensä vihaa, vailla tunnistusta. Voidaksemme kokea onnellisuus kaikissa mahdollisissa skaaloissaan on muistettava ihmishengen arvokkuus ja toisten puolesta tehdyt vapaat uhraukset. Valinnat joita teemme päivittäin vaikuttavat pahimmassa - ja parhaimmassa - tapauksessa ihmiskunnan kehityksen suuntaan. Me kehityimme päivittäin, opimme jotain uutta - aivan vauvasta asti. Miksi me silti unohtamme elämisen kauneuden?

Olen oppinut elämässäni jotain, mutta tiedän, että niin paljon enemmän on opittavaa tässä maailmassa. Toivoisin voivani jonain päivänä oppia tästä päivästä enemmän, kuin historian haamuista. Heistä, jotka muistivat mitä on olla vapaa ja mikä on sielun voiman merkitys. Meidänkin olisi noustava omista ahdingoistamme, työnnettävä päämme vaikka hehkuvaan ahjoon tarpeen vaatiessa. Elämämme on aina niin kovin tyhjää, mutta vain koska teemme

sen sellaiseksi. Ei elämä ole vaikeaa. On vain ymmärrettävä mikä on tärkeää ja millä on merkitystä, kun aika jättää. Miehet ja naiset kulkevat päät painuksissa lastensa katsellessa maailmaa uusin silmin, nähden kauneuden sellaisissakin asioissa, joita yhteiskunnan normit eivät tunnusta. Ehkäpä jonkin kehitysvaiheen jälkeen tulee se hetki, kun me opimme jälleen arvostamaan elämäämme muuallakin, kuin työhuoneidemme nurkissa ja pimeissä tunneleissa, viihdelehtien antamien ihanteiden solukoissa.

Sitä ennen on parasta toivoa, että joku alkaa jaella ilmaisia aurinkolaseja vastaantulijoille.

-Anne Saarinen-



ERESEPTI PÄHKINÄNKUORESSA

Sähköistä lääkemääräystä koskevan lain mukaan apteekkien tulee ottaa eResepti käyttöön 1.4.2012 mennessä. Julkinen terveydenhuolto ottaa eReseptin käyttöön huhtikuuhun 2013 mennessä ja yksityinen sektori huhtikuuhun 2014 mennessä.

- Lääkäri kirjoittaa potilaalle eReseptin. Sen tiedot tallennetaan valtakunnalliseen Reseptikeskukseen.
- Potilaan kokonaislääkitys tarkistetaan tarvittaessa Reseptikeskuksesta. Tietoja voivat katsoa terveydenhuollossa ainoastaan potilasta hoitavat lääkärit potilaan suostumuksella.
- Potilas saa potilasohjeen, jossa on tiedot määrätystä lääkkeestä. Potilasohje nopeuttaa asiointia apteekissa, mutta se ei ole välttämätön. Kela-kortti tarvitaan edelleen lääkekorvausten saamiseksi.
- Apteekista lääkkeen voi noutaa potilas tai joku muu hänen puolestaan. Puolesta asioivalla on oltava joko potilasohje tai potilaan Kela-kortti, jolla hän osoittaa oikeuden lääkkeen noutamiseen.
- Apteekissa farmaseutti tai proviisori hakee eReseptin tiedot Reseptikeskuksesta ja tallentaa sinne lääkkeen toimitustiedot. Lääkkeen tiedot tulostetaan lääkepakkaukseen kiinnitettävälle tarralle.
- Kaikki tiedonsiirto terveydenhuollon, apteekkien ja Reseptikeskuksen välillä tapahtuu suojattuna tunnistettujen osapuolten kesken.
- Täysi-ikäinen henkilö voi katsella omia Reseptikeskuksessa olevia tietojaan Omien tietojen katselussa osoitteessa www.kanta.fi. Palveluun kirjaudutaan henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksilla tai sähköisellä henkilökortilla. eReseptin uusimista voi pyytää apteekista tai terveydenhuollosta



Lähde: www.kela.fi

Viskimessuilla 1.2.2013 Vanha Ylioppilastalo, Helsinki

Kaverini huomasi erään anniskeluravintolan WC:n ovesa ilmoituksen Helsingissä järjestettävästä Viskimessutapahtumasta. Keskustelimme hänen kanssaan hetken asiasta ja kohta huomasimme, ettei meillä ollut mitään painavaa syytä olla osallistumatta houkuttelevaan tapahtumaan. Kumpikaan meistä ei ole alkoholisteja emmekä aikoneet osallistua tapahtumaan vetämään kännejä. Pohdimme, että voisimme saada mahdollisuuden maistaa jotain muuten mahdottomasti saatavilla olevia tai muuten liian kalliita sekä iäkkäitä viskejä.

Helsinkiin päästyämme päätimme ensin käydä syömässä eräässä sushiravintolassa, jossa olemme usein kaupungissa vieraillessamme käyneet. Lahdessa oli vielä muutama vuosi sitten kaksikin ainoastaan sushiruokaa tarjoavaa ravintolaa. Lahdessa kaverini tutustutti minut tähän japanilaiseen taiteeksi kehittyneeseen ruokaan. Nykyisin Lahdessa vielä saa sushiruokaa, mutta kyseisen ravintolan pitäjät ovat liittäneet siellä yhteen kiinalaisen ja japanilaisen ruoan. Siellä tarjottava sushi on mielestäni aivan hyvää. Helsingiläisen ravintolan tarjonta on kuitenkin paljon lahtelaista monipuolisempaa. Syödessämme käytiin tilaisuuden tutustua toiseen japanilaiseen erikoisuuteen eli sakeen. Sake, eli riisiviini tarjoiltiin lämpimänä pienestä posliinipullosta ja juotiin pienestä posliinikupista.

Kun olimme syöneet, lähdimme etsimään päivän tapahtumapaikkaa, eli Vanhaa Ylioppilastaloa. Rakennus sijaitsee Mannerheimintien varrella Helsingin keskustassa. En muistanut missä Mannerheimintie sijaitsee, joten lähdimme aluksi väärään suuntaan. Huomatuumme erheemme palasimme takaisin rautatieasemalle, missä huomasimmekin Mannerheimintien kyltin. Lähdimme kyltin suuntaan ja kohta olimmekin jo kyseisellä kadulla. Sieltä pääsimme lopulta Ylioppilastalolle.

Jättimme takkimme narikkaan ja suuntasimme sisälle messutilaan. Meille selvisi, että sisällä ei käsitellä ollenkaan rahaa. Eräällä tiskillä oli mahdollisuus vaihtaa rahaa eräänlaisiin lippuihin, joita vastaan messuilta sai maistiaisia. Saattoi ostaa joko kymmenen tai kahdenkymmenen euron arkin. Kymmenen euron arkissa oli kymmenen kpl yhden euron lippuja ja kahdenkymmenen euron arkissa oli kymmenen kpl kahden euron lippua. Pohdimme hetken ja päätimme ottaa kymmenen euron arkit kummallekin. Maistelua varten sai pienen lasin, johon sai ottaa maistiaisia. Maistettavaksi sai yleensä yhden senttilitran juomaa, yhden maistiaisen hinta vaihteli eurosta neljään eu-

roon. Haimme vanhempia ja harvinaisempia viskejä maistettavaksi. Suurin osa juomista tuli viskin emämaasta, eli Skotlannista. Mukana oli viskejä myös Yhdysvalloista, Suomesta, Japanista, Ruotsista ja tietenkin Irlannista. Mielijuomassani Irish Coffeessa on käytetty yleensä kohdallani irlantilaisista Jamesonia. Yritin ottaa maistiaisia tasaisesti joka puolelta ja tutustuin varsin mainioihin juomiin. Maistoin myös ruotsalaisista viskiä Mackmyraa, mutta on pakko sanoa, että suomalainen vetää pitemmän korren.

Liput alkoivat huveta ja huomasimme, että olimme käyneet kaikki esittelytiskit läpi. Tuli aika tehdä lähtöä. Parhaiten mieleeni jäi amerikkalainen Sazerac straight rye -viski. Se oli valmistettu poikkeuksellisesti rukiista. Kaikki maistamani juomat olivat kuitenkin omalla tavallaan hyviä. Päätimme osallistua viskimessuille myös seuraavana vuonna, jos sellaiset järjestetään sopivan matkan päässä Lahdesta. Meistä on tullut kaverini kanssa viskin ystäviä, ja aiomme tutustua vielä paremmin tuohon mainioon ja monipuoliseen juomaan.

Teppo



maaliskuu

VK	MA	TI	KE
9			
10	4 10-11:00 Liikuntaryhmä Urkillä: jalkapallo 12:45 Klubikokous 16:30 Äijäklubi: Biljardi	5	6 11:00 Info- ja koulutustiimi 12-16:00 Toimittaja Kyösti Isosaari luennoi kirjoittami- sesta ja toimittajan työstä
11	11 10-11:00 Liikuntaryhmä Urkillä: jalkapallo 12:45 Klubikokous	12 9-11:00 Ilmaisutaidon kurssi	13 09:00 Hallituksen kokous 13:00 Lääkeinfo 14:15 Vapaa-ajantiimi
12	18 10-11:00 Liikuntaryhmä Urkillä: jalkapallo 12:45 Klubikokous 16:30 Äijäklubi: Leffaan	19 11:00 Info- ja koulutustiimi	20 Matka Heurekaan
13	25 10-11:00 Liikuntaryhmä Urkillä: jalkapallo 12:45 Klubikokous	26 13:00 Klubitaloverkoston hallitus Hki:ssä	27 14:15 Vapaa-ajantiimi

2013

TO	PE	LA	SU
	1	2	3
7 13:15 Englanninryhmä 14:15 Luovan kirjoittami- sen kurssi	8 12-14:00 Liikuntaryhmä Urkillä: 12-13 lentopallo, 13-14 sähly	9	10
14 13:15 Englanninryhmä 14:15 Luovan kirjoittami- sen kurssi	15 12-14:00 Liikuntaryhmä Urkillä: 12-13 lentopallo, 13-14 sähly	16 10-14:00 Lauantaikahvila	17
21 13:15 Englanninryhmä 14:15 Luovan kirjoittami- sen kurssi 16:00 Elokuvakerho	22 12-14:00 Liikuntaryhmä Urkillä: 12-13 lentopallo, 13-14 sähly	23	24
28 13:15 Englanninryhmä 14:15 Luovan kirjoittami- sen kurssi	29 12-14:00 Liikuntaryhmä Urkillä: 12-13 lentopallo, 13-14 sähly	30	31

KLUBITALO TIEDOTTAA

- 12.03.2013** Ilmaisutaidon kurssi Klubilla klo 9-11:00, vetäjänä yrittäjä ja Klubitalon hallituksen vpj Sari Innanen
- 13.03.2013** Lääkeinfo Klubilla klo 13:00, vierailijana psykiatrian lääkäri Minna Sharma-Arponen. Minna toivoo että lääkkeisiin liittyviä kysymyksiä voitaisiin lähettää hänelle etukäteen. Kysymykset toimitettava Klubille 6.3. mennessä
- 16.03.2013** Lauantaikahvila Klubitalolla klo 10-14:00. Mahdollisuus valmistaa yhdessä lounassapuskaa, ilmoittautumislista taululla. Tervetuloa!



Lahden Klubitalon **ÄijäKlubi** on aloittanut toimintansa! **ÄijäKlubi** on vapaa-ajantoimintaan painottuva miehinen veriryhmä, jossa voi olla mies ja puhua ja toimia kuten mies. **ÄijäKlubi** kokoontuu parin viikon välein **maanantaisin klo 16:30-18:00** pääsääntöisesti Kasibiljardissa (Hämeenk. 9) biljardinpeluuseen keskittyen. **ÄLÄ JÄÄ TULEEN (TAI KOTIIN) MAKAAMAAN, VAAN TULE MUKAAN ÄIJÄKLUBIIN!**

HUOMIO, lentopalloryhmä etsii pelaajia! Sos.psyk. säätiön Klubillekin **avoin liikuntaryhmä** Urheilutalolla maanantaisin ja perjantaisin:

Maanantai klo 10-11:00 jalkapallo

Perjantai klo 12-13:00 lentopallo, **klo 13-14:00** sähly

Vetäjänä säätiön liikunnanohjaaja Antti Raita. Tervetuloa liikkumaan!

Jäsenille avoin **englanninryhmä** kokoontuu **joka torstai klo 13:15-14:00**.

ATK-alkeiskurssista kiinnostuneet ottakaa yhteys Klubitalon henkilökuntaan, kurssi järjestetään jos tarvetta löytyy. Aiheina kurssilla voisi olla esim. tietokoneen peruskäyttö (käynnistys, sammutus, tallennus...), internetin / verkkopankin käyttö, tietokoneella kirjoittaminen... Ideoita ja toiveita opetuksen sisällöstä otetaan vastaan!

HYVÄSTI KIVIKAUSI!

Jo vuodesta 2001 mielenterveystyön tukena.
Tervetuloa mielenterveystyön nykyaikaan!



Lahden Klubitalon kuntoutujat työntouhussa torikirppistä pystyttämässä ja tienaamassa rahaa 2011 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.phklubitilat.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@pkklubitalo.fi
Kotisivu: www.pkklubitalo.fi



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