



**Porvoon Klubitalo
Borgå Klubbhus**



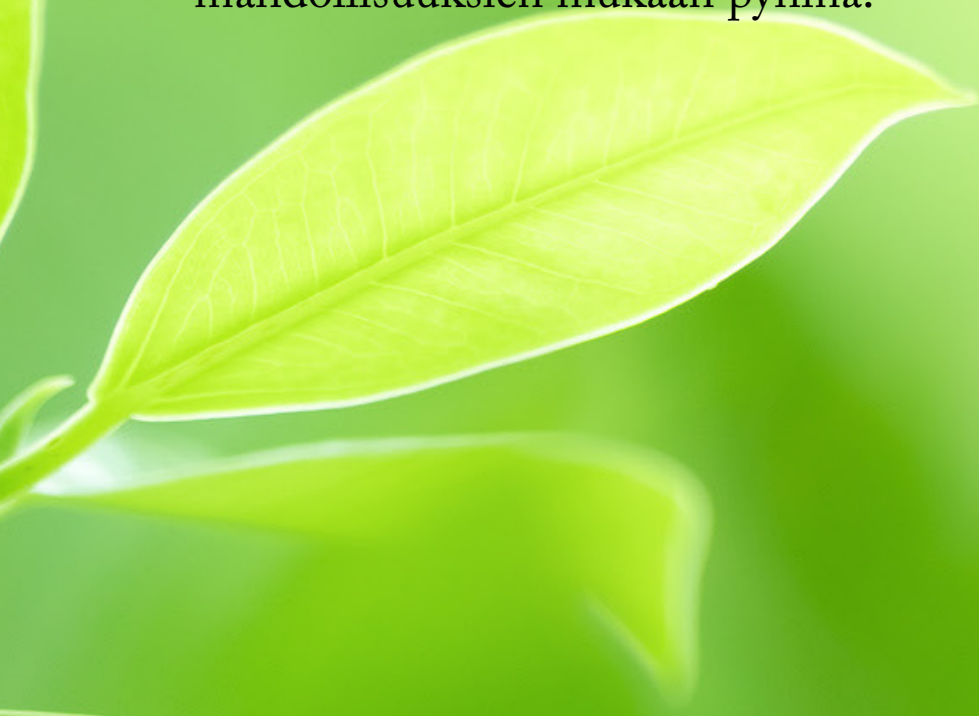
Jäsenen vihko

Onnistumisen eväät uudelle jäsenelle

Tervetuloa Porvoon Klubitalolle!

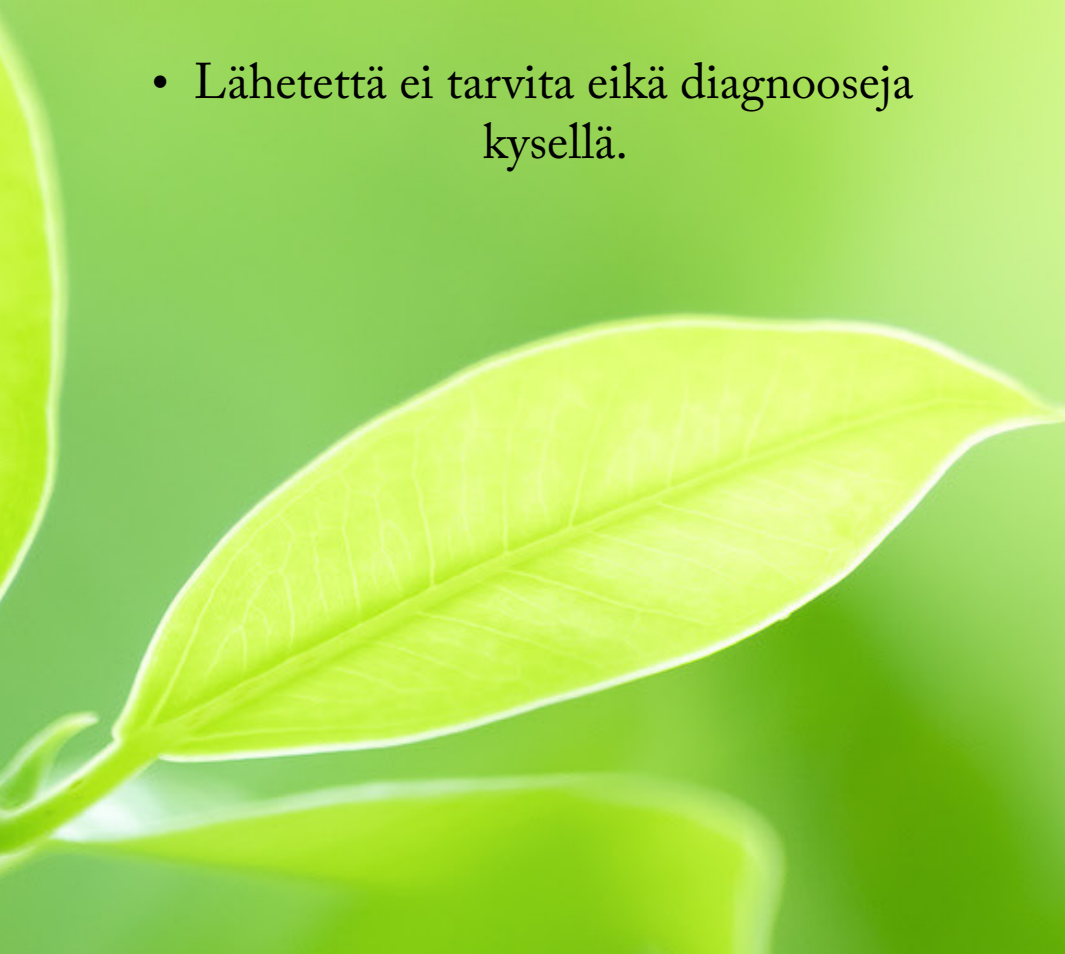
Porvoon Klubitalo on matalan kynnyksen jäsenyhteisö henkilöille, jotka ovat elämänsä varrella kokeneet mielenterveydellisiä haasteita tai kaipaavat yhteisöä ympärilleen.

Olemme auki jokaisena arkipäivänä, ja mahdollisuuksien mukaan pyhinä.



Jäsenyys

- Jäseneksi tulo on vapaaehtoista.
- Toiminta on maksutonta ja aikarajoitteetonta.
- Lähetettä ei tarvita eikä diagnooseja kysellä.



Työpainotteinen päivä

- Voit itse valita käyntiaikasi, mitä teet ja kenen kanssa. Suosittelemme osallistumaan työnjakoihin klo 9 ja 12.45, jolloin pääset helpommin mukaan toimintaan yhdessä muiden kanssa.
- Kaikilla on mahdollisuus osallistua työpainotteiseen päivään toimintakyvystään riippumatta. Kaikkia tarvitaan, ja pienikin työtehtävä on merkityksellinen yhteisölle.
- Klubitalolla on keittiö-, ja kahvilatyöskentelyyn, toimistotyöhön ja toimitilahuoltoon liittyviä työtehtäviä.
- Kaikki voivat osallistua suunnitteluun, toteutukseen, kehittämiseen ja arviointiin.

Henkilösuhteet

- Klubitalolla ihminen kohdataan yhdenvertaisena, tervetulleena ja kunnioitettuna yhteisön jäsenenä. Kaikkien mielipidettä kunnioitetaan ja otetaan huomioon yhteisiä päätöksiä tehtäessä.
- Jäsenet ja henkilökuntajäsenet tekevät yhdessä päätökset talokokouksissa, joissa käsitellään talon toimintaa ja jäsenyyteen liittyviä asioita. Klubitalolla jäsenet ja henkilökuntajäsenet työskentelevät tasavertaisesti.
- Kaikki Klubitalon tilat ovat kaikkien yhteisessä käytössä. Vastuu Klubitalon toiminnasta on jäsenillä ja henkilökunnalla. Olennaista tässä vastuussa on jäsenten sitoutuminen kaikkeen Klubitalon toimintaan.

Mitä saat Klubitalolta?

- Ystäviä
- Vertaistukea
- Sisältöä elämään
- Sosiaalisia taitoja
- Paikan, johon tulla
- Tukea arjen hallintaan
- Mahdollisuuden ilmaista itseäsi
- Mahdollisuuden oppia ja opettaa

Jäsenten kokemuksia

- Tosi kiva paikka, jonne tullessa voi tuntea itsensä tervetulleeksi ja tärkeäksi.
- Saan rytmiä ja säännöllistä tekemistä muuten yksinäiseen arkeen.
- Klubitalolta olen saanut ystäviä.
- Turvaa ja vertaistukea.
- Har börjat må bättre. Jag har lidit av depression, men inte nu mer efter att ha börjat på Klubbhuset.
- Täällä on kavereita ja viihdyn täällä. Hyvää ruokaakin!
- Yhdessäoloa muiden kanssa.
- Saa toteuttaa itseään.

Turvallisentilan periaatteet

- TURVALLISEN TILAN PERIAATTEET
PORVOON KLUBITALOLLA
- OLE AVOIN JA SUVAITSEVAINEN
- Kohtaa uudet ihmiset , asiat ja tilanteet avoimesti ilman ennakkoluuloja
- Aina voi oppia jotain uutta
- Ketään ei syrjitä, emme hyväksy mihinkään ihmisryhmään kohdistuvaa vihapuhetta
- Anna jokaisen olla oma itsensä
- Ei oleteta, tutustutaan
- KUNNIOITA
- Kunnioita jokaisen omaa tilaa ja fyysistä koskemattomuutta
- Jokaisella on oikeus määritellä itse omat rajansa
- Kunnioitamme toistemme yksityisyyttä, emmekä kerro muiden asioita eteenpäin
- Kohtele muita ystävällisesti ja arvostaen
- Häiritsevä lainaaminen, pummaaminen ja kaupustelu eivät luo turvallista ilmapiiriä

Turvallisentilan periaatteet

- OTA VASTUU
- Ota vastuu turvallisemmasta tilasta yhdessä muiden kanssa
- Jos erehdyt, pyydä anteeksi ja toimi seuraavalla kerralla eri tavalla
- Auta muita. Jos huomaat jonkun loukkaavan toista, puutu tilanteeseen
- Klubitalolle tullaan selvinpäin ja ilman päihteitä. Klubitalolla emme fiilistele päihteitä, asiallinen keskustelu on ok
- RENTOUDU
- Osallistu toimintaan rennosti
- Kysy ja keskustele rohkeasti jos et ole varma jostakin asiasta
- Meillä on lupa kokeilla, erehtyä ja onnistua !



*Mahtavaa, että lähdit mukaan!
Alku voi olla jokaiselle hämmentävä.
Tutustu toimintaan rauhassa ja
vastaamme mielellämme kysymyksiisi.
Jokainen meistä on ollut joskus uusi
täällä.*

*Olet lämpimästi tervetullut
yhteisöömme ja osallistumaan
arkeemme!*