

PEREMMÄL SANOMAT

Bittiavaruudessa roikkuva selluloosaton aviisi

Kesä 2022

UUDET
VERTAISOHJAAJAT
VALMISTUIVAT

"Kokemustiedon jakaminen on tärkeää"

ÄIJIEN
HENKIREIÄSSÄ
MYÖS KOKATAAN

*"Kuu ojentaa
oikean kätensä
auringolle"*

- KIMMO MÄNNIKKÖ-



LUKIJALLE

SISÄLLYSLUETTELO

TUL PEREMMÄL HANKE

Tul peremmäl hankkeen alkamisesta tulee kesällä vuosi. Vuosi ihmisten kohtaamisia, iloja, murheita, naurua ja myötäelämistä. Mikä olisikaan parempi ajankohta julkaista ensimmäinen numero Peremmäl sanomia?

Peremmäl Sanomat on toteutettu yhdessä ystäväkahviloiden kävijöiden kanssa. Lehden tekeminen on ollut meille kaikille uutta, missä pikkuhiljaa irralliset kirjoitukset ja kuvat ovat löytäneet paikkansa. Raakaversiosta tuli hyviä kehittämisideoita, joita olemme valmiiseen lehteen parhaamme mukaan tuoneet.

Hanke tulee julkaisemaan neljä Peremmäl sanomaa vuoden aikana, kaksi syksyisin ja kaksi keväisin. Lehden tavoitteena on tuoda hankkeen toimintaa tutuksi, sekä erityisesti toimia kävijöiden foorumina tuoda esille omia kiinnostuksen kohteitaan. Tässä numerossa on kävijöiden tekstejä, valokuvia, sekä pieni otos liikunnan tuomasta hyvinvoinnista.

Tervetuloa tutustumaan lehteen sekä toimintaamme.



Hankekoordinaattori Elina Kaunismäki

Lukijalle	2
Tul peremmäl hanke	3
Äijien henkireikä	4
Uudet vertaisohjaajat valmistuivat	5
Kiitos	6
Kuuaurinko	7
Ikävä	8
Rajoituksia lievennetään	
vanhusasumispalveluissa	8
Omat fotot	9
Kuvia matkan varrelta	9
Harrastukset osa hyvinvointia	10
Vierailija	11
Tulossa hankkeessa	11

Tul peremmäl on Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n Stea rahoitteinen hanke (2021-2023). Toiminnan tavoitteena on lievittää kohderyhmän (29-65v) yksinäisyyttä, lisätä toiminta-alueen asukkaiden aktiivisuutta ja vapaaehtoistoimintaa, sekä juurruttaa miestoimintaa alueelle.

Matalan kynnyksen toimintaa järjestetään viikoittain Harjavallassa ja Kokemäellä. Yksittäisiä isompia tapahtumia hanke järjestää Nakkilassa yhdessä Kessote:n aikuisten psykososiaalisten palveluiden kanssa. Toiminta on maksutonta eikä vaadi ennakoilmoittautumista.

”Työkalupakkina” hanke käyttää Helsinki Mission kehittämää Yksinäisyys tehtäväkirjaa. Työkirjan tehtäviä apuna käyttäen voidaan keskustella yksinäisyyden eri ilmenemismuodoista, sekä keinoista sen lievittämiseen.

Toimintamuoitona ovat:

- Ystäväkahvilat viikoittain
- Vertaisohjaajien vetämä Äijien henkireikä parittomat torstait
- Naistenryhmä parilliset torstait
- Yksilöllinen tukitoiminta erikseen sovittuina aikoina
- Erilaisia tempauksia yhteityökumppaneiden kanssa
- Suljettuja ja avoimia ryhmiä

Kaipaanko juttukaveria?
...
Ota yhteyttä! .

Tul peremmäl
...
-hanke toimii 29-65-vuotiaiden yksinäisyyttä kokevien tukena. Tavoitteena on lievittää yksinäisyyttä, mahdollistaa uusia ihmissuhteita, lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä antaa psykososiaalista tukea. Olemme ihmisen kohtaamisen ammattilaisia.

Elina
Hankekoordinaattori
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi
puh. 040 832 0732
Facebook: Elina Hyvis

YSTÄVÄKAHVILA
Tul peremmäl

Yksilötapaaminen

YSTÄVÄKAHVILAT

HARJAVALLA

Maanantaisin klo 16.00 - 19.00
Haikun tiloissa
Osoitteessa: Liikekeskus Harjavalta

KOKEMÄKI

Tiistaisin klo 17.00 - 20.00
Kumun tiloissa
Osoitteessa: Tulkilantie 4

Ystäväkahvilat toimivat vaihtuvien teemojen. Teemat voidaan jaotella kolmeen pääryhmään: viihde, tieto ja asiantuntijoiden vierailut.

Vierailevat kokemusasiantuntijat ovat vuoden aikana herätelleet keskusteluja vaikeista ja kipeistäkin asioista. Yhdessä on ollut hyvä pohtia erilaisia voimavaroja haasteista selviämiseen.

Tärkeässä osassa toimintaa on vertaistuki.



Heinäkuussa lomailemme. Toiminta jatkuu elokuun ensimmäisellä viikolla.

ÄIJIEN HENKIREIKÄ MYÖS KOKKAUS SUJUU

VERTAISOHJAAJAT



Jyrki eli Jykä

Tykkään sosiaalisesta toiminnasta.
Olen innokas pyöräilijä ja
lintuharrastaja.

Patasydän sykkii .



Tommi

Olen ahkera Hyvis kävijä ja
fanaattinen Ramones-, skifi-, ja
moottoripyöräfani. Kalpa nyt ja
aina.

Gabba Gabba Hey



Pekka

Ryhmän ohjaamisen lisäksi teen
myös avustustyötä ja toimin
henkilökohtaisena avustajana.
Työni vie minua ympäri Suomea.
Kotonakaan ei aika tule pitkäksi
puutarhan hoidossa.

MUNAKASRULLA PIKNIKILLE

6 kpl kananmunaa

5 dl maitoa

1½ dl vehnäjauhoja

½ tl suolaa, yrttejä

Sekoita kaikki ainekset hyvin vatkaamalla ja
kaada seos leivinpaperilla vuoratulle pellille.
Paista 220C noin 15min tai kunnes pinta on
kauniin ruskea.

Täyte

400 g paistettua jauhelihaa

1 kpl silputtua sipulia (paistetaan)

1 pss keitettyä herne, maissi, paprika seos

1 prk sulatejuustoa

Mausteita maun mukaan. Sekoita täyteen
aineet. Levitä täyte pohjan päälle ja rullaa
kuten kääretorttua. Ripottele pinnalle
juustoraastetta ja ruskista rullaa uunissa noin
5 min.



UUDET VERTAISOHJAAJAT VALMISTUIVAT

Tul peremmäl hanke, Porin Hyvis
ry ja Satakunnan Yhteisökeskus
kouluttivat yhteistyössä uusia
vertaisohjaajia Satakuntaan.
Koulutus oli kaikkiaan neljän illan
mittainen välitehtävineen.
Kakkukahvit ja todistusten jako oli
5.5.2022.

Vertaisohjaajia valmistui 10.

Kurssipalaute oli hyvä.
Tulevaisuudessa toivottiin kurssin
olevan yhden illan pidempi sekä
enemmän harjoituksia.



Arvokasta kokemustietoa toivat
Terhi ja Leea

Kouluttajina toimivat Elina
Kaunimäki Porin Hyvis ry/Tul
peremmäl hanke ja Annemari
Hirsimäki Satakunnan
Yhteisökeskuksesta.

Kokemustiedon
jakaminen on tärkeää





KIITOS

Yhdistyksen toiminnassa on vapaaehtoisten ja vertaisohjaajien työpanos erityisen tärkeää. Se on ihmisten kohtaamista ja tukemista arjen keskellä.

”Tuki siinä vierellä, joka on kokenut samanlaisia asioita”.

Tul peremmäl hanke ja Porin Hyvis ry muistivat ryhmien vetäjiä yhteisellä lounaalla ravintola Borgissa Porissa 11.5.2022



KUUAURINKO

Aurinko kävelee sateenkaarta pitkin liekki hulmutuen hänen mustasta palmikosta. Kuu kävelee häntä vastaan kalpein kasvoin kirkas aamutähti otsallaan. Aurinko hivelee sormella kämmenellä lepäävää siementä. Se kasvattaa vartta. Juuret hakeutuvat auringon kämmenen ihon alle.

- *Auringonkukka*, sanoo aurinko ja hymyilee.
Kuunkukka, sanoo kuu.

Hän poimii taskusta ruskean siemenen ja asettaa sen keskelle kämmentä. Hän puhalttaa siihen.. Siemenestä kasvaa köynnös, joka ympäröi hänen vartaloa. Köynnöksestä puhkeaa kermanvärisiä kukkasia. Jasmiinin makea tuoksu leviää kukista ympäristöön.

Kuu kävelee auringon taakse. Puolet hänen kasvoistaan jää varjoon. Hän kaivaa laukustaan kristallipallon. Hän heittää mustaa tomua eteensä ilmaan. Tomu jää leijumaan ja väreilemään. Kuu heittää kristallipallon kaarevalla liikkeellä ilmaan. Se vierii tomun keskelle. Se pysähtyy ja alkaa pyöriä akselinsa ympäri maapallon lailla.

- *Aikojen tomu: näytä meille missä on elämänvihollinen, missä ilonsurma*, sanoo kuu ja osoittaa sormella kristallipalloa.

Kristallipallo himmenee hetkeksi. Sitten sen pintaan ilmestyy maisema.

- *Tuolla siis.*

- *Katso. Mustaa energiaa*, sanoo aurinko.

Tummansininen safiiri leijaillee läpi maiseman. Sen keskiosa läikehtii synkän lammen lailla. Safiiria ympäröi pimeyttä kipunoiva monikerroksinen pilvikehä. Safiiri sykkii ja kasvaa suuremmaksi joka sykäyksellä. Se imee sisäänsä lähistön kasveja, kiviä ja kaikkea mikä ei ole tiukasti kiinni.

-*Todellisuuden syöjä!* , sanoo kuu.

Aurinko heittää soikean violetin siemenen kristallipallon pinnalle. Se kelluu siinä hetken kuin veden pinnalla, ja uppoaa. Siemen ilmestyy palloon. Se tipahtaa safiirin eteen. Kuitenkaan siemen ei imeydy sen sisään. Siemen viheltää kimeästi karhun lailla. Sen juuret kasvavat ulos kuoresta ja nostattavat siemenen niiden varaan. Se keikkuu juurten varassa pitkäjalkaisen hämähäkin lailla. Siemenen jalat vispaavat edestakaisin sen juostessa safiirin ympäri. Sen jalat pitävät rytmikästä ääntä. Kuin sormia vedettäisiin nopeasti pitkin kangasta.

Siemen loikkaa safiirin ylitse. Sen yläosasta purskahtaa esiin pari tuntosarvia. Ne heiluvat vilkkaasti edestakaisin. Tuntosarvet punovat ilmaan kuvioita, jotka vaihtavat väriä rytmikkäästi. Safiiri imee sisäänsä luontoa yhä suuremmalla voimalla. Isoja puun oksia katoaa sen sisään.

Siemen pomppii safiirin yli yhä uudestaan ja uudestaan. Sen tuntosarvet punovat kirkkaanvärisiä kuvioita, jotka yhdistyvät ilmassa. Kuvioista muodostuu kudelma, joka kietoo safiirin sisäänsä.

Safiiri ulvahtaa sutena. Kuviokudelma rutistuu hitaasti sisäänpäin.

- *Pian!* , sanoo aurinko.

Kuu heittää terävän valkoisen siemenen kristallipalloon. Se uppoaa sinne piikinlailla. Siemen lennähtää maahan. Se kasvattaa kulmikkaan lihaksikkaat jousimaiset jalat. Se pongahtaa jousena kuviokudelman ylitse. Siemen hyppää uudestaan ja uudestaan. Se levittää kudelmaan häilyvän sinistä ainetta. Kudelman kurtistuminen hidastuu.

-*Se ei riitä. Seos ei ole riittävän vahvaa. Pian syöjä on taas irti kudelmasta*, sanoo kuu. Aurinko tarttuu kuun vasempaan käteen. Kuu ojentaa oikean kätensä auringolle. Hän tarttuu siihen napakasti.

Kuu ja aurinko soljuvat jähmeästi yhteen. Kuuaurinko koskettaa kristallipallon pintaa molemmilla kämmenillään. Hänen oikeanpuoleinen kasvonsa loistaa aurinkona ja vasemmanpuoleinen kajastaa talvipäivän kuuna.

Taivaanrannan takaa ilmestyy soljuvia ilmassa matkaavia ohuita väripuroja. Ne törmäävät vuorotellen syöjää ympäröivään kudokseen. Kudos muuttuu kimmeltävän kirjavaksi. Kudoksen rutistuminen loppuu. Kuuaurinko säteilee tähtenä. Hän hymyilee. Jossain kasvia imeytyy kallionkoloon. Linnut laulavat. Tuuli humisee.

- Kimmo Männikkö-

Ikävä

"Se on pieni hento aavistus.
Yöperhosen mustan siiven
lepatus vatsanpohjassa.
Yksinäinen vierivä kyynel
poskella.

Pohjaton suru sydämessä.
Särkynyt jääpeite sielussa.
Rikki mennyt saviruukku
tomuisella maalla.

Ikävä.

Loduton kaipuu ja itku.
Kun sinä et ole enää tässä
vierelläni.
Eikä käteni yllä sinuun asti.
Tyhjä syli ja itku."

~Kirjoittanut: Heini Laine~



RAJOITUKSIA LIEVENNETÄÄN

VANHUSASUMISPALVELUISSA

Kaikki alkoi siitä, kun Tementtilan vanhainkotiin saapui lahjoitus. Sitkeiden kasvisroitti- ja selluloosakeittojen sijaan kokeiltiin tarjota viikon ajan kunnon ruokaa vanhuksille. Osa heistä tokeni sen verran, että piilotti lääkkeensä kielen alle ja deletoi ne vessanpönttöön. Virvonneet yksilöt alkoivat vaatia liikkumavapauksia ja yksi onnistui viemään kirjoituksen laitoksen oloista paikallislehteen. Suuren kohun saattelemana he saivat itse valita edunvalvojansa.

Varakkaimmat ostivat tämän pienehkön hoivayhtiön osakkeita ja etenivät johtokuntaan. He poistivat vanhojen nukkumaanmenoajat ja laittoivat tiukan kurin henkilökunnalle. Tästä tuli mitä nöyrin orja. Se joutui myös opettelemaan ja näyttelemään vanhanaikaista teatteria. Osan piti ajaa bussikortti ja näistä tuli retkikuljettajia.

Meno vanhainkodissa oli vallan mahdotonta ja yhtiö joutui ostamaan jääkiekkovarusteita rymistelevien asukkien suojaamiseksi. Nämä vapauttivat kaikki kanssavanhukset ja tunkeutuivat lähialueen vanhustentaloihin. Tappolaitokset muutettiin parantumisleireiksi. Kunkin potilaan liikaomaisuus myytiin ahneiden perillisten itkiessä kovaan ääneen. Rahoilla ostettiin kunnon ruokaa, lääkkeitä ja palveluita. Henkilökunnankin kunto nousi huimasti.

-Kirjoittanut Pauli Leino-

OMAT FOTOT

EIJA



KUVIA MATKAN VARRELTA



HARJOITTELUA KOHTI 18. MARATONIA



Olen juossut 17 maratonia. Ennätys vuodelta 1995: 3.29.42. Ensi kesänä tavoittelen 18. maratoniani. Ikää minulla on vasta 55 v. Se oli ole mitään, sillä 100-vuotiaskin on juossut maratonin ja 6-vuotiaskin.

Olen huomannut, että kun juoksee maratonin verran viikossa, saavuttaa riittävän kunnon maratonille. Jopa alle neljän tunnin voi näin päästä. Joku sanoi joskus, että pyöräily on juoksijan paras korvaava treenimuoto. Poliitikoille iso kiitos kalliista bensan hinnoista, joka on kannustanut tänä keväänä pyöräilemään enemmän.

Haluan kannustaa lehden lukijoita runsaasti liikkumaan. Psyykelääkkeet lihottavat, liikunta laihduttaa. Hyviä liikunnallisia hetkiä niillekin, joilla on sairaus tai vamma rajoittamassa liikkumista!

HARRASTUKSET OSA HYVINVOINTIA

Ma 28.3.	6 km juoksua
Ti 29.3.	8 km juoksua
Ke 30.3.	4 km juoksua
To 31.3.	8 km juoksua
Pe 1.4.	8 km juoksua
La 2.4.	8,2 km juoksua



Ma 9.5.2022.	33 km polkupyöräilyä+3,2 km juoksua
Ti 10.5.	18 km polkupyöräilyä+5,2 km juoksua
Ke 11.5.	8 km juoksua
To 12.5.	8 km juoksua
Pe 13.5.	15 km polkupyöräilyä+5,2 km juoksua+5km polkupyöräilyä

Pasi Helppolainen

VIERAILIJA

Tul peremmäl hanke tekee yhteistyötä eri tahojen kanssa. Tulemme esittelemään Vierailija artikkelissa eri yhteistyökumppaneita ja ystävähahviloissa käyneitä asiantuntijoita. Ensimmäisenä esittelyvuorossa on Satakunnan Sydänpiiri ry:n Minä olen! hanke. Yhteistyönä järjestämme syksyn 2022 aikana erilaisia tapahtumia.

Satakunnan Sydänpiiri ry:n hankkeen tavoitteena on lisätä noin 30-55 -vuotiaiden satakuntalaisten työttömien osallisuutta sekä hyvinvointia kulttuurin keinoin.

Työttömyydellä on usein kauaskantoisia seurauksia, paitsi toimeentulon, myös heikentyneen terveyden ja hyvinvoinnin osalta. On tutkittu, että kulttuurilla ja taiteella on vahva yhteys fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Osallistumalla, joko tekijänä tai kokijana kulttuuripalveluihin, osallistuja saa voimavaroja arjessa jaksamiseen sekä hänen itseilmaisun keinoja lisääntyvät.

Minä olen! -ryhmissä osallistujat pääsevät mm. tutustumaan eri kulttuurimuotoihin ja kohteisiin, osallistumaan taidetyöpajoihin sekä tuomaan esille oman tarinansa.

Kirsi Järvinen
projektisuunnittelija, Satakunnan Sydänpiiri ry
044 244 0364
kirsi.jarvinen@sydan.fi
<https://sydan.fi/satakunta/mina-olen/>



Kuvaaja Vesa Saivo

Hanke järjestää elokuussa

Tiistaina 16.8 klo 13-17

Parasta minussa, kohtaamisia sillalla

- Paikka: Kokemäen Tulkkilan silta (Siltakatu)
- Yhteistyössä: Kokemäen seurakunta ja Kokemäen kirjasto

Tostaina 18.8 klo 12-15

Voimavaroja luonnosta kulttuurin keinoin

- Paikka: Kokemäen Seuratalon viereinen metsäalue
- Yhteistyössä: Satakunnan Sydänpiiri ry, Minä olen hanke

Lisätietoja Elinalta
p. 040 8320732

TUL PEREMMÄL HANKKEEN
YHTEISTYÖPROJEKTEJA
ELOKUUSSA



YHTEYSTIEDOT

Hankekoordinaattori Elina Kaunismäki
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi
Puh. 040 8320732

Facebook: Elina Hyvis

Hankkeen somekanavat

Facebook: tulperemmal
Instagram: tulperemmal

