

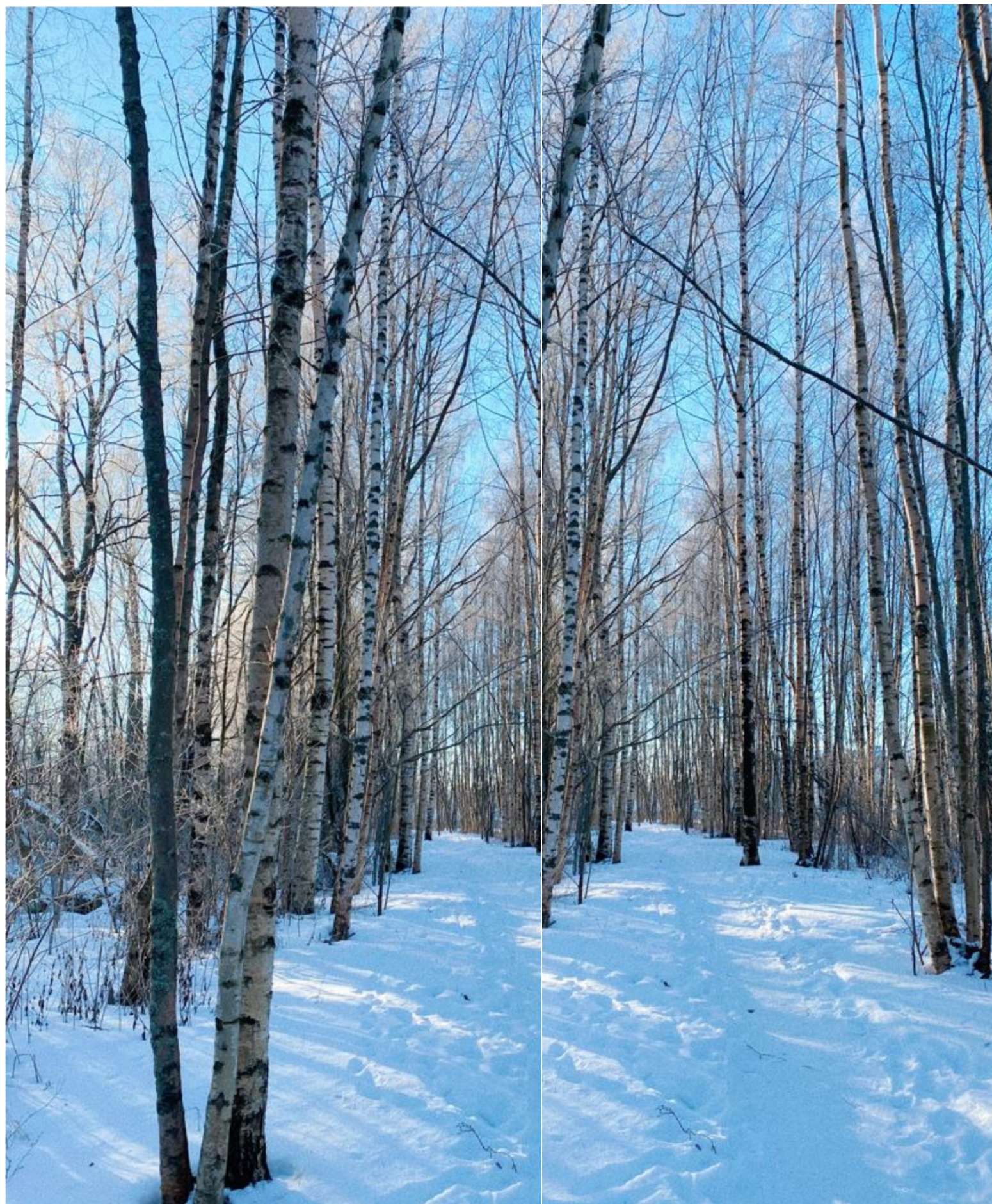
PEREMMÄL

s a n o m a t

BITTIAVARUUDESSA ROIKKUVA
SELLULOOSATON AVIISI

TALVI 2023





Kuva: Hanke

SISÄLLYS

04	MOI, OLEN MARJA
05	BÄNDI NIMELTÄ RAMONES
06	RUOKINTAPIIKAN ELÄMÄÄ
07	TERVEISIÄ KOKEMÄEN YSTÄVÄKAHVILASTA
08	KOULUTUKSIA
09	JOULUJUHLA HARJAVALLAN HAKUNINMÄELLÄ
10	SININEN HETKI
11	PADELIA
12	KÄSITÖITÄ
13	TALVILENKKARI
14	RUNOJA

HANKETOIMINTA

YSTÄVÄKAHVILAT

HARJAVALTA

(Haiku, Liikekeskus ent. kirpputori)

- Maanantaisin klo 16-19

KOKEMÄKI

(Kumu, Tulkkilantie 4)

- Tiistaisin klo 17-19:30
- Joka kuun viimeinen tiistai ystäväkahvila on Kokemäen kaupunginkirjastossa Lukukerho nimellä klo 15:30-18

YKSILOTYÖ

- Ei ole aikaan ja paikkaan sidottu
- Yhteydenotot hankekoordinaattoriin

VERTAISRYHMÄT

HARJAVALTA

(Haiku, Liikekeskus ent. kirpputori)

- Äijien henkireikä parittomien viikkojen torstait klo 15-16:30
- Mieli maasta-ryhmä parillisten viikkojen torstait klo 15-16:30

KOKEMÄKI

(Kumu, Tulkkilantie 4)

- Kahvipaussi (keskuselua ja pelejä) kerran kuussa keskiviikkoisin klo 16-17:30. Seuraavat kerrat 8.2, 8.3, 5.4 ja 3.5

HANKEKUULUMISET

Vuoden alussa olemme saaneet nauttia jo muutamasta aurinkoisesta päivästä. Kaikki eivät kuitenkaan koe kevään valoa voimaannuttavana ja yksinäisyyden kokemus voi lisääntyä.

THL:n tutkimuksen mukaan joka kolmas koki yksinäisyyden tunteen kasvaneen korona-aikana. Hankkeen toiminnan tavoitteena on vähentää yksinäisyyden tunnetta ja sen tuomaa eristyneisyyttä.

Loppuvuoden 2022 kävijäkyselyn mukaan: Vertaistuen ja muiden kävijöiden tapaamisen koki lähes 90% vastanneista tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Lähes kaikki kokivat saavansa tukea toisilta kävijöiltä ja omien voimavarojensa vahvistuneen. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat vähintäänkin tyytyväisiä toimintaan.

Vertaisohjaajat toimivat hankkeessa aktiivisesti pitämällä ryhmätoimintaa niin Harjavallassa kuin Kokemäelläkin. Tammikuussa aloittanut Mieli maasta ryhmä sai heti hyvän vastaanoton. Kevään aikana aloittaa vielä yksi uusi toiminta, Luurikaveri. Kehitämme toimintaamme ja luomme uutta toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

Kävijät ovat koostaneet mahtavan Peremmäl sanomat.

HYVIÄ LUKUHETKIÄ!

Elina Kaunismäki

MOIKKA, OLEN MARJA!

Hei vain kaikki Peremmäl sanoman lukijat. Osalle olen varmasti tuttu, mutta ne kenelle en ole, moikka! Olen Tul Peremmäl-hankkeen uusi hanketyöntekijä Marja Lohikoski.

Työtehtäviini kuuluu palveluiden suunnittelu ja kehittäminen, ohjaustyö ja digiapu. Olen viitä vaille valmis sosionomi ja teen opinnäytetyötä Hyvikselle Luurikaveri toiminnasta. Ohjaustyö ja asiakkaiden kanssa keskusteleminen ovat silti ehdottomasti parasta työssäni!

Mitä minä teen vapaa-ajallani? Vapaa-aikani kuluu Crossfit-salilla, Lilli koiran kanssa puuhastellen, ystävieni kanssa ja perheeni seurassa. Kotona ollessani katselen erilaisia TV-ohjelmia ja pelaan videopelejä.

Kuvat ja teksti: Marja



MARJA LOHIKOSKI
HANKETYÖNTEKIJÄ

- ☎ 040 673 2293
- ✉ marja.lohikoski@porinhyvis.fi
- f Marja Hyvis

Ohessa kuva vuodelta 2018 Lillistä ja Lillin siskosta Papusta.

Faktoja Lilli-koirasta:

- 4,5-vuotias Kleinspitz
- Juuston suur kuluttaja
- Yli-energinen hössöttäjä
- Sylikoira
- Haukkuu kaikkea
- Pikkusiskona saksanpaimen Papu

BÄNDI NIMELTÄ RAMONES!

Usein väitetään, että Ramones keksi Punk-Rock genren vuonna 1974. Omasta mielestään he keksivät Rock 'n Rollin uudestaan ja soittivat mielestään "purkkaa". Yleisesti voidaan kuitenkin todeta, että Ramones oli ensimmäinen todellinen Punk-yhtye. Toki oli **pre-punk** yhtyeitä ennen Ramonesia, kuten **Who, Death ja MC5**.

1974-1976 Ramones konsertoi usein New Yorkissa **CB/GB**-klubilla. Setti käsitti 16 biisiä 12 minuutissa tai toisin päin...ihan sama. He saivat mainetta ja sana alkoi kiertää ympäri kaupungin, aina Eurooppaan asti. Viimein bändi sai levytys-sopimuksen **SIRE**: n kanssa vuonna 1976. Eka albumi "**RAMONES**" ei ollut mikään menestyslevy, mutta kuitenkin ehjä kokonaisuus ja sisälsi musaa, jollaista ei oltu ennen kuultu. Alkoi punkin aikakausi, joka jatkuu vieläkin.



Kuva: Canva

FAKTOJA RAMONESISTA

Bändin jäsenet eivät olleet mitään sukua toisilleen, vaikka kaikkien sukunimi olikin olevinaan Ramone. Alkuperäisen Ramonesin (keksityt sukunimet) soittajat olivat:

- Johnny Ramone-kitara
- Joey Ramone- Laulu
- Tommy Ramone- Rummut
- Dee Dee Ramone-Basso

Bändi oli aktiivinen 1974-1996 ja he tekivät yhteensä 14 studioalbumia ja muutaman live-albumin. Ramones oli jatkuvasti kiertueilla ja keikkoja summaantui n. 2300 kappaletta. Ramones oli suuri vaikuttaja musiikkialalla. Aina kun he konsertoivat missä tahansa, syntyi paikkakunnalle kymmeniä uusia bändejä...

Ramones soitti muutaman keikan myös Suomessa ja oli mm. 1988 Provinssi-Rockin pääesiintyjä. Yleensä keikat olivat loppuunmyytyjä; "Ramot" olivat ennen kaikkea LIVE-bändi.

Bändin musa ei ollut pelkästään punkkia. Repertuaariin kuului usein myös hienoja pop/rock-kappaleita, kuten 7-11, Here today Gone tomorrow ja Baby I love you.

Nyt kun yhtye on historiaa, voidaan todeta, että RAMONES, oli ja on sekä tulee olemaan yksi hienoimmista (ellei hienoin) bändi, kautta aikojen. Monet nykybändit saivat alkunsa "Ramojen" asenteesta ja nerokkaista sävellyksistä /sanoituksista ja varsinkin nähtyään "Ramot on the stage".

Ramonesin levyistä pidän parhaana levyä "Pleasant dreams" ja biiseistä paras mielestäni on "Havana Affair", jossa on aivan "posketon" sanoitus. Kaikki bändin alkuperäisjäsenet ovat kuolleet, mutta **Legenda elää..**

Teksti: Tommi

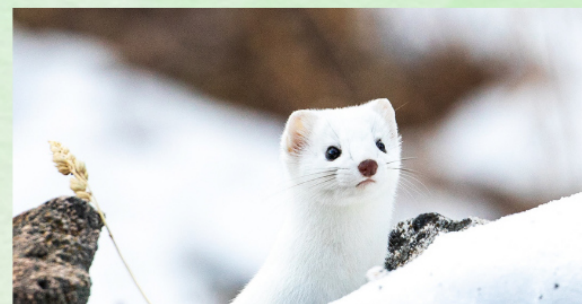
LONG LIVE THE RAMONES



Kuva: Canva

RUOKINTAPAIKAN ELÄMÄÄ

Pihan lintulaudalla käy melkoinen vilske. Tiaiset ovat jo aamuhämärissä ruoka-apajilla. Talitiaiset ovat Tiaisista kookkaimpia. Ne pitävät hyvin puolensa kilpailussa lintulaudan antimista. Töyhtötiaiset on helppo tunnistaa pystyssä sojottavasta töyhdöstä. Pieni, mutta "pippurinen" Sinitiainen on touhukas lintulaudan vieras. Se on ilahduttavan yleinen nykyään. Samaa EI voi sanoa vanhoja metsiä vaativasta Hömötiaisesta. Ennen lähes yleisimmästä lintulaudan ruokailijasta on tullut harvinainen vieras pihapiirissä.



Viherpeipot ovat paksunokkaisia. Niiden herkkua ovat auringonkukansiemenet. Niissä on paljon energiaa, jota kovilla pakkasilla tarvitaan PALJON.

Tikat tulevat pihaan Talin toivossa. Käpytikat ovat tyylikkään näköisiä ja rotevia. Niillä on kuuluva ääni. Pikkutikkaa ei moni uskoisi Tikaksi ollenkaan !!!! Se on vain VARPUSEN kokoinen, mustanvalkea Euroopan pienin Tikka. Joskus pihan Tali-pötkylöille "löytää tiensä" kauniin vihreäselkäinen Harmaapäätikka. Monien ihmisten Suosikki-lintu talvisin on Joulukorteista tuttu PUNATULKKU. Rauhallisesti liikkuva, vatsapuolelta ihanan punainen koiras on kaunis näky lumisessa luonnossa. Punatulkkunaaras on vatsapuolelta ruskea.



Teksti: Jyrki

TERVEISIÄ KOKEMÄEN YSTÄVÄKAHVILASTA



Kuva: Hanke

Maiju, Tapio, Mari, Pasi sekä Eija viettivät 2023 ekaa kahvila-iltaa tietovisailun, keskustelun ja kahvittelun merkeissä. Toivotamme kaikille hyvää alkanutta vuotta 2023 ja toivotaan paljon yhteisiä tapaamisia.

KOULUTUKSIA

Vertaisohjaajana voit pitää vertaisryhmiä ja toimia ohjaajana vertaistapaamisissa.

Tul peremmäl- hankkeessa toimii tällä hetkellä Äijien henkireikä, kahvipaussi ja mieli maasta ryhmät vertaisohjaajien toimesta.

Lisätietoja:
Hankekoordinaattori
Elina Kaunismäki
p.040 832 0732

VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Yhteisökeskus Otavassa (Otavankatu 5, Pori)

JÄRJESTÄJINÄ SATAKUNNAN YHTEISÖKESKUS,
PORIN HYVÄN MIELEN TALO
JA TUL PEREMMÄL-HANKE

Koulutuksen tavoitteena on valmentaa vertaisohjaajia toimimaan vapaaehtoisina ohjaajina Satakunnan alueen vertaistapaamisiin

Milloin?

3.4 klo 16.30–19.30
5.4 klo 16.30–19.00
12.4 klo 16.30–19.00
17.4 klo 16.30–19.00

Ilmoittautuminen:

<https://link.webropol.com/s/vertainen>
tai
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi



VERTAISOHJAAJA- JA LUURIKAVERIKOULUTUS

LUURIKAVERI KOULUTUS

Koulutuspäivät: 22.2, 8.3 ja 15.3
klo 16-18.30

Paikkana Porin Kööri
Hallituskadun ja Antinkadun
kulmassa (käynti sisäpihan
puolelta)

Hyviksen luurikaverina soitat yksinäisyyttä kokeville henkilöille viikonloppuisin ja arkipyhinä. Vapaaehtoiset koulutetaan Mieli ry:n toimesta.

ILMOITTAUTUMINEN:

Kaikki koulutukseen ilmoittautuneet haastatellaan

<https://link.webropol.com/s/luurikaverikoulutus>
tai
marja.lohikoski@porinhyvis.fi

Lisätietoja:

Hanketyöntekijä
Marja Lohikoski
marja.lohikoski@porinhyvis.fi
p.040 673 2293



Hyviksen luurikaverina soitat hankkeen puhelimella yksinäisyyttä kokevalle henkilölle viikonloppuisin ja arkipyhinä muutaman kerran kuukaudessa.

Vapaaehtoiset koulutetaan Mieli ry:n toimesta. Koulutuspäiviä on kolme: 22.2, 8.3 ja 15.3.

Lisätietoja:
Hanketyöntekijä
Marja Lohikoski
p.040 673 2293

JOULUJUHLA HARJAVALLAN HAKUNINMÄELLÄ

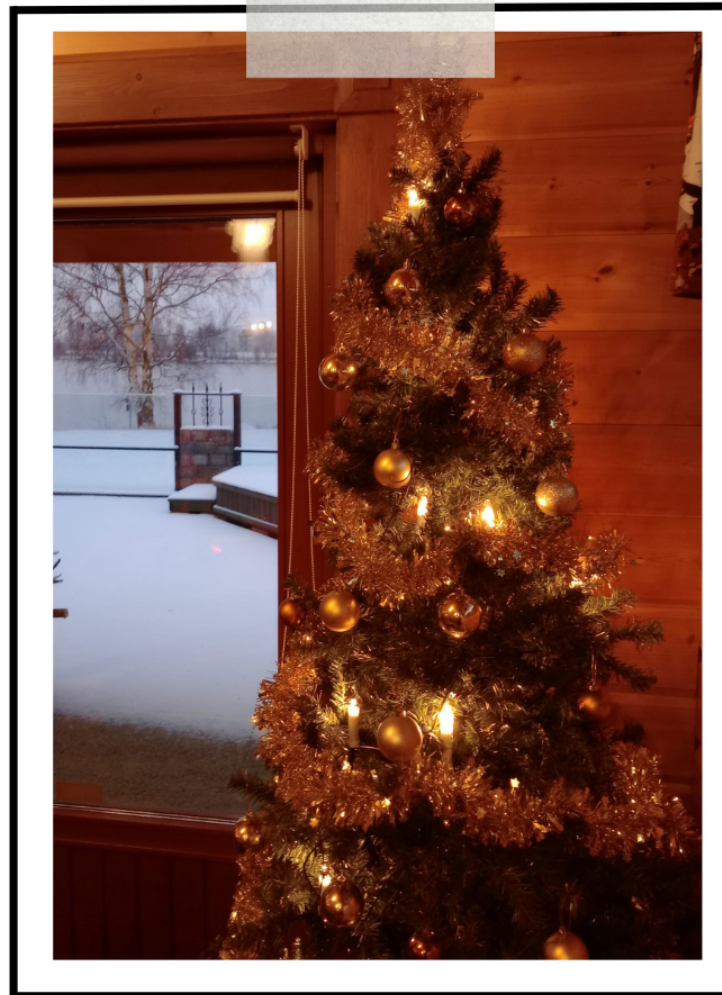
Pääsimme vihdoin viettämään joulujuhlaa 28.11.2022 Harjavallan Hakuninmäkeen.

Tunnelma juhlissa oli lämmin ja iloinen. Kaikki saivat vatsansa täyteen erilaisia jouluruokia kinkusta laatikoihin ja jälkiruokiin.

Ruokailun jälkeen joulujuhlissa laulettiin yhteislauluja, pohdittiin ja joululaulu anagrammeja. Runojakin juhlaan mahtui ja kirjoitettiin joulutarinoita.

Juhla oli kaikin puolin onnistunut! Kiitos kaikille osallistujille ja Hakuninmäen henkilökunnalle!

Kuvat ja teksti: Hanke



Sininen hetki

"On sininen hetki.
Niin satumainen,
sumu kuin
samettia hankien yllä.

Uusi aamu kajastaa
kuuraisten puiden yllä
luoden väriloiston
taivaanreunaan.

Pakkasherra on maalannut
siveltimen vetoja
taivaankanteen.
Puiden oksilla sokerihuurrettu
kimmeltävä pinta.

Hankien keskellä pienet
jalanjäljet ja pensaiden
keskellä pudonnut punalakki.

Pehmeä usva nousee joesta.
Jäähelmet kimmeltävät
hangen pinnalla ja
ladut halkovat nietoksia.

Tuuli on nuoskannut
lunta tien reunaan.
Lumi kuin pehmeää puuteria.
Linnut huurettuilla oksilla
odottaen kevättä.

Jääpuikot roikkuvat räystäillä
kimmeltäen auringon
kultaisia säteitä.
Ikkunoiden pinnalla
kuurankukkia.

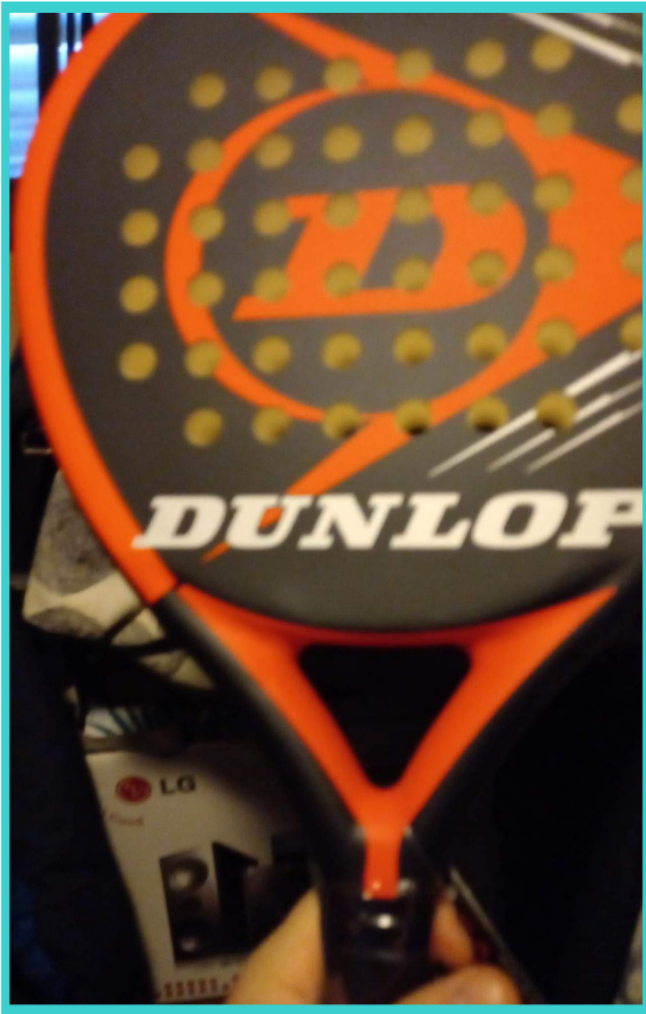
Takana lasten tuikkivat silmät
ja pehmeät kämmenenjäljet.

On sininen hetki.
Niin satumainen,
sumu kuin samettia hankien yllä."
~Kirjoittanut: Heini Laine~

Kuva: Heini

PADELIA

Padel on yleensä nelinpeli, mutta kaksikin voi pelata. Padelin alkuperämaa on Meksiko. Padelia pelataan 20mx10m lasikopissa. Laji on Suomessa aika uusi, mutta kasvava ja trendikäs. Lähimmät pelikentät ovat Harjavallan ulkokentän jälkeen Huittisissa ja Porissa. Padel vaatii pelkän mailan, sisäpelikengät ja tilavuokrauksen. Padelpallo saa tietyin rajoituksin osua seinään ja kimmota siitä, kuten squashissa. Lyönti aloitetaan aina alakautta. Pallon saa omankin verkon kautta lyötyä kentän toiselle puolelle.



Suomessa harrastajia on noin 40tuhatta ja Padel on helppo laji myös aloittelijoille. Kaikki harrastajat ovat aina valmiina pelaamaan! Youtubesta löytyy paljon videoita joiden avulla pääsee alkuun. Eikä aina tarvitse olla mestari. Varusteet: Sisäkengät (30-40€), padel-mailan saa noin 60€, urheiluvaatteet, pallot (3 palloa 5€). Varusteita pystyy myös vuokraamaan ja Harjavallan kirjasto lainaa varusteita max kahdeksi viikoksi.

Täällä on ainakin yksi, joka kaipaa Padel pelikaveria. Elinalta tai Marjalta voi tiedustella pelikaverin yhteystietoja. Jos oikein Padel kärpänen puree, Porin Padel seuraan voi liittyä. Kaikki ulkoilemaan ja pelaamaan Padelia!

Teksti ja kuvat: Juha

TERVETULO!

KÄSITÖITÄ

MILLOIN ALOITIN KÄSITYÖT?

Ala-asteen todistuksessa luki että olen hyvä käsitöissä. Yläasteella käsityönumeroni oli 10. Sitten unohdin käsityöt pitkäksi aikaa, kunnes 20 vuotiaana aloitin käsityöt uudestaan itse opetellen. Hitaasti virkkasin itselleni jakun ja neuloin kotelomekon.

MITÄ NEULON TAI VIRKKAAN?

Neulominen on vahvempi lajini kuin virkkaaminen. Olen virkannut jakun ja neulonut neuletakkeja, sukkia, säärystimiä, villahousuja, lapasia, kaulureita jne. Olen tehnyt myös paljon tilaustöitä. Seuraan instan neulesivuja.

MITÄ MINULLE KÄSITYÖT MERKITSEE?

Käsityöt on minulle parhainta terapiaa ja se auttaa ahdistukseen. On hienoa nähdä mitä kaikkea kaunista saa käsillään aikaan. On myös hienoa ilahduttaa itsetehdyillä lahjoilla läheisiä. Ja on kiva suunnitella uusia neuleita mitä seuraavaksi aikoo neulaa. Minulla on käsityö lähes aina mukana, minne menenkin. Käsityötaitoni olen perinyt äidiltäni.

Teksti ja kuvat: Heini



TALVILENKKARIT

Vasemman puoleinen ja keskimmäinen jalkine pitävät tuoreella lumella ja oikean puoleinen pitää jäällä. Joten vain pakkanen voi rajoittaa juoksemista. Silloin voi mennä Harjavallan uimahallin kuntosalille matolle juoksemaan tai Poriin Karhuhallin rataa hölkkäämään.

Teksti ja kuvat: Pasi



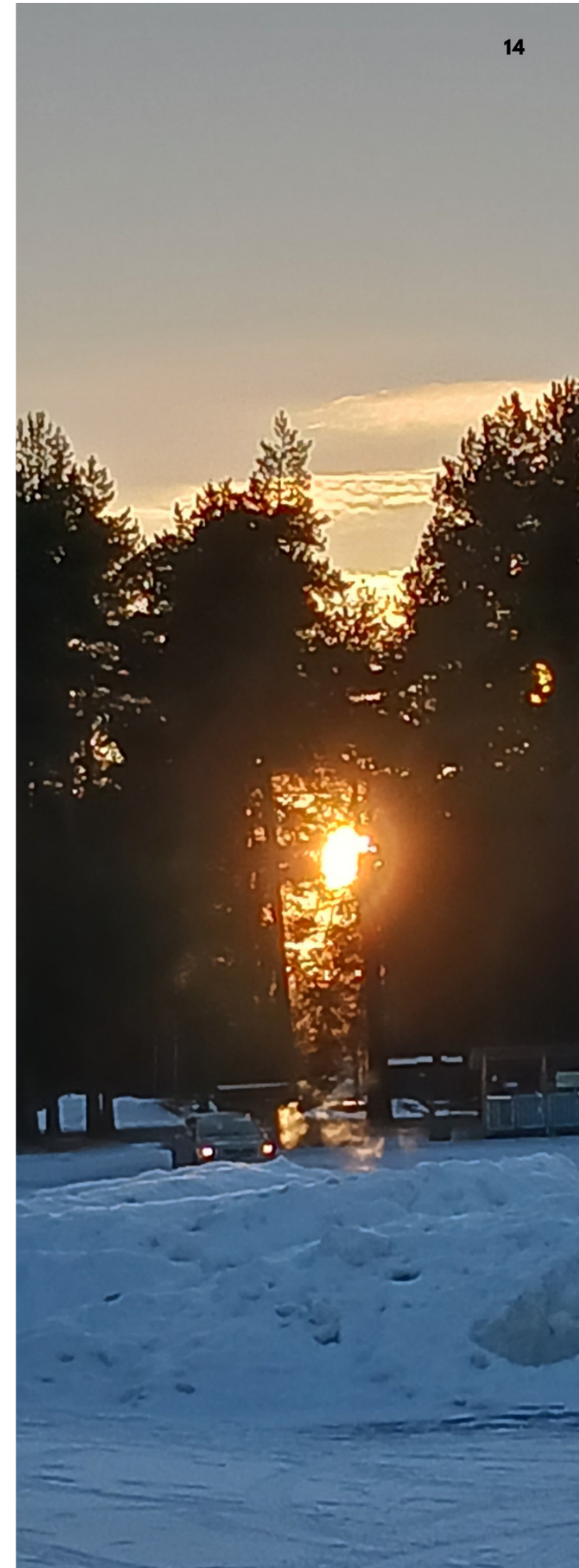
Safiirilaguunin nainen
elämään eksyjä
tukkasi aaltoilee kilpaa
meren kuohujen kanssa
hymysi syli lämmittää

Udun keijukainen
hymysi sulka sivelee
herkkyytesi voima
liekehtii ympärilläsi
tukkasi juoksee olkapäilläsi
villeinä puroina

Myrskyt pauhaavat
sielusi lyhdyt lepattavat
loistavat majakoina
pehmeällä rannalla

palavan mustat hiuksesi
asettuvat nahkatakkisi syliin
ruusuiset huulesi
sivelevät rakkaudella

Teksti: ja kuva Kimmo





YHTEYSTIEDOT

Hankekoordinaattori
Elina Kaunismäki
p.040 832 0732

Hanketyöntekijä
Marja Lohikoski
p.040 673 2293

HANKKEEN SOMEKANAVAT

Facebook: Tulperemmal
Instagram: tulperemmal

