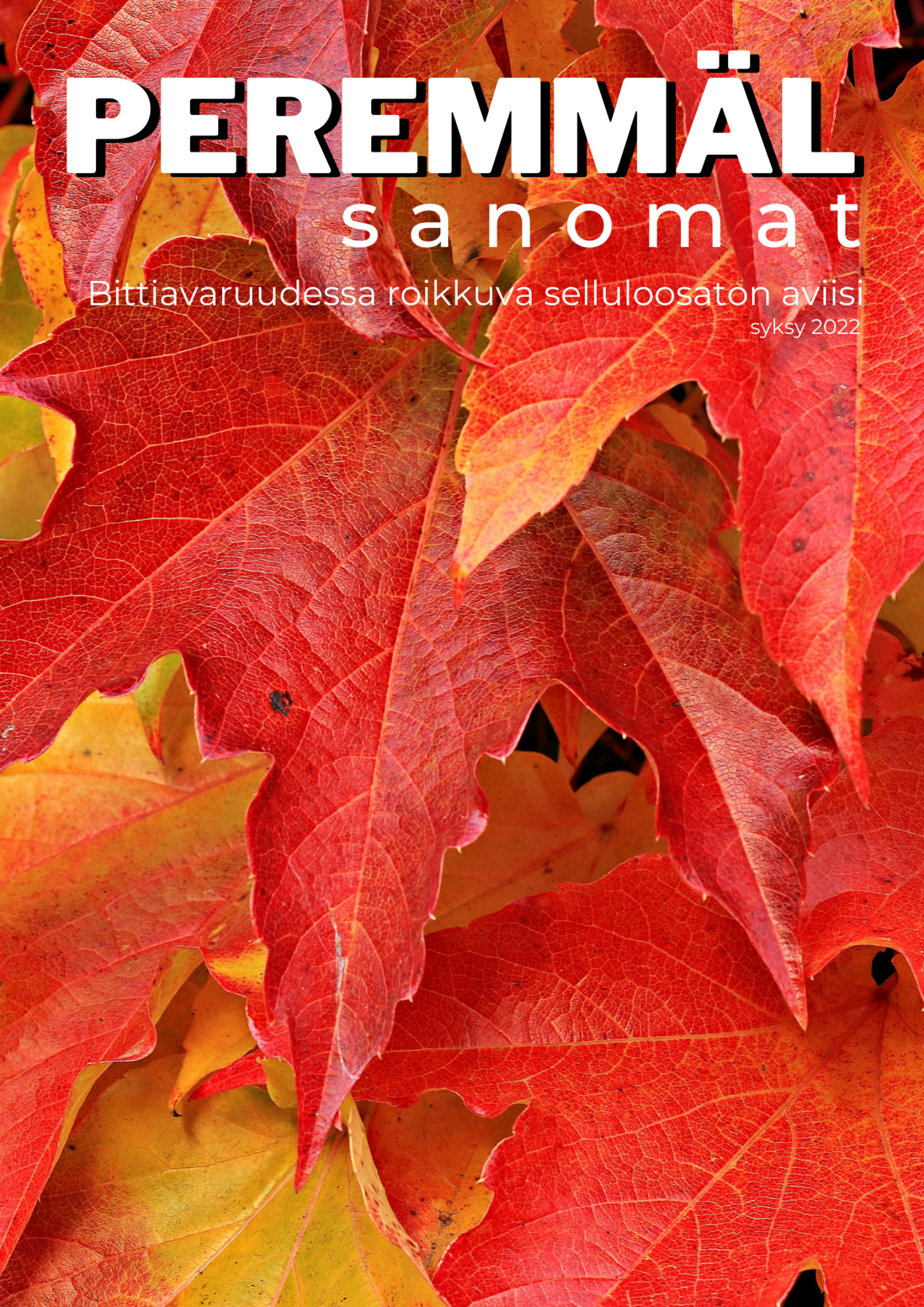




PEREMMÄL

s a n o m a t

Bittiavaruudessa roikkuva selluloosatön aviisi
syksy 2022

HANKETOIMINTA

YSTÄVÄKAHVILAT

HARJAVALTA
(Haiku, Liikekeskus ent kirpputori)

- MA klo 16-19

KOKEMÄKI
(Kumu, Tulkilantie 4)

- TI klo 17-20
- Jokaisen kuun viimeinen tiistai ystäväkahvila on Kokemäen kaupunginkirjastossa Lukukerho nimellä klo 15.30-18.30

YKSILOTYÖ

- Ei ole aikaan ja paikkaan sidottu
- Yhteydenotot hankekoordinaattoriin

VERTAISRYHMÄT

HARJAVALTA
(Haiku, Liikekeskus ent kirpputori)

- Äijien henkireikä parittomien viikkojen torstait klo 15-16.30

KOKEMÄKI
(Kumu, Tulkilantie 4)

- Kahvipaussi (keskustelua ja pelejä) Kerran kuukaudessa torstaisin klo 16-17.30. Ennen joulua 2.11. Jatkuu 4.1.2023

MIELI MAASTA UUSI RYHMÄ

- Aloittaa 12.1.2023
- Harjavallan Haikussa
- Alkuvuodesta tiedotetaan tarkemmin

HANKEKUULUMISET

Syksy alkaa hiljalleen väistymään talven tieltä. Kesän helteiden ja syksyn sateiden jälkeen odotamme jo joulujuhlia ja talven tuoksua.

Tätä lehteä olemme yhdessä suunnitelleet ja kirjoittaneet Harjavallan ja Kokemäen ystäväkahviloissa syksyn aikana. Kuvista huomaa kuinka luonto on läsnä hyvinvointia tukemassa.

Loppukesä toi hankkeeseen myös suru-uutisen yhden kävijän poisnukkuessa. Hänen pitkäaikainen ystävänsä kirjoitti kauniin muistokirjoituksen lehteen. Jäimme kaikki kaipaamaan Markun positiivista ja hyväntuulista persoonaa.



YHTEISTYÖ

Hanke tekee yhteistyötä eri tahojen kanssa. Yhteistyön tuloksena on syksyn aikana ollut erilaisia tapahtumia.

Elokuussa järjestettiin yhdessä Kokemäen seurakunnan ja Kokemäen kirjaston kanssa "Parasta minussa, kohtaamisia sillalla" tapahtuma Tulkilan vanhalla sillalla. Helteisessä säässä kohdattiin ohikulkijoita ja otettiin heistä valokuvia. Kuvista koostettiin pieni näyttely Kokemäen kaupunginkirjastoon.

"Voimavaroja luonnosta kulttuurin keinoin" oli yhdessä Satakunnan Sydänpiirin Minä olen! hankkeen kanssa yhteistyönä toteutettu tapahtuma Kokemäellä. Luonto otettiin mukaan mm erilaisissa kuvallisissa tehtävissä.

Nepsy luento "Nepsy arjen kuormitus ja stressiherkkyys" luento toteutettiin yhdessä Kokemäen seurakunnan ja Kessote:n Kumun kanssa. Stressiherkyydestä oli luennoimassa asiantuntija yrittäjä Birgit Vuori-Metsämäki. Kessote:n tervehdysten toi päihde- ja mielenterveyspalveluiden koordinaattori Juhani Johansson. Lisäksi olimme saaneet päihde- ja mielenterveyden asiantuntijoita sekä kokemusasiantuntijoita paneeliin mukaan keskustelemaan.

Kessote:n sosiaalikeskuksen (Nakkila) aikuissosiaalityön kanssa toteutetaan vielä ennen joulua "Kohtaamisia" tapahtuman Nakkilan keskustassa. Ajasta ja paikasta tiedotetaan myöhemmin hankkeen facebook sivulla sekä Nakkilan kunnan tapahtumakalenterissa.

Loppuvuodesta on vielä tulossa vertaisohjaajakoulutus yhdessä Porin Hyviksen ja Satakunnan Yhteisökeskuksen kanssa. Neljän kerran voimavararyhmä pidetään yhdessä Porin Hyviksen kanssa.

Kessote:n Harjavallan Haikun kanssa juhlistamme Suomen Itsenäisyyspäivää 5.12.

Satakunnan Yhteisökeskus, Porin Hyvän mielen talo ja Tul peremmäl -hanke järjestävät

Vertaisohjaajakoulutuksen

14.11, 17.11, 21.11 ja 23.11 klo 16.30-19
Yhteisöotalo Otavassa (Otavankatu 5, Pori)

Koulutuksen tavoitteena on valmentaa vertaisohjaajia toimimaan vapaaehtoisina ohjaajina Satakunnan alueen vertaistapaamisissa.

Ilmoittaudu mukaan 6.11. mennessä, niin otamme yhteyttä!
Elina Kaunismäki p. 040 8320732
Annemari Hirsimäki p. 044 744 4181
tai ilmoittaudu suoraan alla olevan linkin kautta
<https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/vertaisohjaaja2>

Voimavara-ryhmä

irti yksinäisyyden kehästä

TORSTAIN
24.11 klo 17-19
1.12 klo 17-19
8.12 klo 17-19
15.12 klo 17-19

Ryhmä on tarkoitettu Sinulle, joka koet yksinäisyyttä. Ryhmässä käsitellään omia voimavaroja ja saadaan vertaistukea samassa tilanteessa olevilta.

Ryhmä kokoontuu Yhteisöotalo Otavassa (Otavankatu 5, Pori)

Ennakkoilmoittautuminen 18.11 mennessä.

LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET

Hankekoordinaattori
Elina Kaunismäki,
puh. 040 832 0732.
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi

Markku

(1977 - 2022)

in memoriam

Markku muistetaan tunnollisena ja erittäin huumorintajuisena ihmisenä – tosinaan huumori oli roisiakin. Hän oli kiltti sekä auttavainen ja hänen seurassaan sai välillä nauraa hervottomasti. Markun lempilausehduksia olivat muun muassa ”anna hevosen surra, sillä on isompi piä” sekä ”eteenpäin, sano eno veneessä”, mitkä kuvastavat hänen luonnettaan hyvin.

Markku osasi huumorillaan rauhoittaa tilannetta ja jo pelkällä läsnäolollaan piti hyvää ilmapiiriä yllä muun muassa Kumussa, minkä alkuperäisiä asiakkaita hän oli.

Mukaan Kumun toimintaan Markku tuli äitinsä kanssa.

Myös Tul Peremmäl -hankkeessa hän oli alusta saakka ja Markku kouluttautuiikin vertaisohjaajaksi keväällä. Markun poismeno jättää ison aukon sydämiimme sekä Kumun ja Tul peremmäl -hankeen toimintaan.

Markku ajatteli muiden ihmisten hyvinvointia ja hänen halunsa auttaa toisia tuli esiin monella tavalla. Markku osallistui aktiivisesti erilaisiin tapahtumiin eritoten Kouvatsalla, mistä hän oli kotoisin. Kotiseuturakkaus näkyi myös siinä, että musiikkiryhmässä hän soitti usein Kouvatsavalssia.

”Opin tuntemaan Markun yhdeksänkymmentä luvun alusta ollessani nuorisotyönohjaajana Kokemäen ja Kouvatsan seurakuntayhtymässä. Kiinnitin heti huomiota Markun rauhallisuuteen ja siihen että hän vaikutti ikätovereitaan kehittyneemmältä henkisesti. Hän viihtyi enimmäkseen meidän ohjaajien ja isosten kanssa, ei niinkään ikätovereiden. Ystävyytemme kantoi tähän päivään saakka ja kävimme yhdessä muun muassa vertaisohjaajakoulutuksessa ja tarkoituksenamme oli aloittaa yhdessä pitämään vertaistukiryhmää loppukesän aikana. Ystävyydestämme kertoo myös se, että saatoimme milloin tahansa soittaa toisillemme ja kysyä sopisiko piipahtaa kahvilla.”

Näin muistelee Helena ystäväänsä.

H AUKI- S UOMITTUNA KULKEMAAN

(Väännös Loirin ja Edelmanin kappaleesta Tuomittuna kulkemaan)

Laskin kanssa auringon
meren polkuu kulkemaan
ääretöntä katselin
jotain synkkää aavistin.

Siellä särkiparvet nimittäin
ui aaltoin alla limittäin
mut itse verkkoon juuttuen
pakenin kaikki suomut puuttuen.

Tuun suomittuna kulkemaan
lahdelmaan ja seuraavaan
särkiparvi suuri loistossaan
on mulle unta vaan.

Nälkä tuntee näyn tän
kiiltokylkeen kiintyvän
en siitä enää haukata ma saa
mua Sampen pyydys odottaa

Se parvi mitä odottaa
jos en täällä kiinni saa
se tuskin on, ma tiedän sen
mun keittoni Rantasella arvoinen

Tuun suomittuna kulkemaan
lahdelmaan ja seuraavaan
särkiparvi suuri loistossaan
on mulle unta vaan

Teksti: Pauli



harakka nimeltään

*"Harakka sai kodikseen oljilla
vuoratun marsuhäkin, mutta
se pääsi pomppimaan myös
vapaasti asunnossa."*

Löysimme harakanpoikasen kyyhöttämässä yksikseen talon viereisestä pöpeliköstä. Harakka pomppi yksinään ja niin kesy lintu oli, että saimme sen otettua käsillämme kiinni ja veimme orvon poikasen kotimme.

Harakka sai kodikseen oljilla vuoratun marsuhäkin, mutta se pääsi pomppimaan myös vapaasti asunnossa. Nimesin linnun Penaksi, koska nimi oli minusta kiva.

Harakkaa sai syödäkseen kissanruokaa sekä

piimää ja nälästään Pena viestitti nokkaansa aukomalla.

Pena sopeutui perheeseemme hyvin ja viihtyi hyvin myös koiramme kanssa. Pena ja koira sanoivat toisilleen nenäpäivää, toisin joskus pitkäpyrstö koitti koiraa välillä nokkaista. Pena viihtyi luonamme vuoden verran, kunnes eräällä ulkoilukerralla se katosi.

Teksti: Maiju, kuvat: Pixapay.

Polvillaan **SURU**

**Elämä potki.
Löi märällä rätillä kasvoihin.
Pudotti minut maahan polvilleen
eikä antanut minun nousta.**

**Polvet ruvella konttasin ja itkin.
Kyyneleet valuivat pölyisillä poskillani.**

**Huusin, ettet voi tietää kipuni määrää,
et suruni taakan painoa harteillani.
Et kyyneleitäni pysty laskemaan.
Et voimiani mitata voi.**

**Ja elämä potki.
Potki ja löi.
Märällä rätillä suoraan kasvoihin.**

**Polvet ruvella konttasin ja itkin.
Niin yksin, niin yksin sain kipuni kantaa,
suruni surra ja kyyneleeni laskea.
Ei voimia ollut edes polvilta nousta.**

Teksti: Heini, kuva Heini

ELÄMÄN

Lanka

Astelen pitkin ohutta elämän lankaa.
Yksin.

Pimeyden kanssa käsikädessä.
Horjun askeleen toisensa perään. Kaukaisuudessa
sykkii pimeyteen hukkuva likainen valo.

Piikit pistävät sisälläni.
Hunajan tuoksuinen tuskansulotar syleilee. Pimeys
henkäilee kuiskien korvaani. Se suutelee mustuvia
huuliani. Hipaisee nenäpäätä.

Nostan pääni kohti taivaan syvyyksiä. Tuska
syöksyy huuliltani taivaan varjot lävistäen.
Kyöneleet tanssahtelevat kasvoillani.

Hengitän.
Yö hiipii sisimpääni.
Se halaa, suutelee.
Sydämen piikit sulavat.
Horjahdan langalta. Tipun syvyyteen kiihtyvällä
vauhdilla. Ilmavirta kohisee korvissani.
Suljen silmäni. Yö laulaa heleästi.
Vartalooni leviää lämmin tunne. Selkääni kutittaa
lapaluiden kohdalta. Kutina voimistuu nopeasti.
Jotain syöksähtää vartalostani ulos suuren
paukkeen ja havinan kera.
Putoamiseni pysähtyy. Pitkät kiiltävät
mustasulkaiset siivet hakkaavat ilmaa rytmikkäästi,
kun nousen hitaasti kohti taivasta.
Yö veisaa sisimmässäni kikattaen.

Teksti: Kimmo

PASI MANSIKKA- MARATONILLA

Harjoitukset ja valmistautumiset menivät hyvin. Kaikki ei kuitenkaan mennyt tavoitteiden mukaan. Juuri sinä päivänä oli kovia tuulen puuskia ja se sai jalat jo puolivälissä hapoille. Juoksimme kaksi kierrosta ja kierroksen 8 ensimmäistä kilometriä vastatuuleen. Puolivälissä olin kyllä tavoiteaikaani vähän edellä, mutta sitten alkoi hyytyminen. Tavoitteena oli 3 h 50 min, mutta loppuaika oli 4 h 3 min ja 22 s.



Teksti: Pasi , kuvat Säkylän mansikkamaraton kotisivut

HENGITELLEN HYVÄÄN OLOON

Hengitys kulkee meillä luonnostaan kuljettaen happea elimistöömme pitäen meidät elossa. Hengittämiseen ei tulisi kiinnittää huomiota ja sen tulisi kulkea luonnostaan ilman ponnisteluja. Ihmiselle voi kuitenkin ajan saatossa tulla vääränlaisia hengitysmalleja esimerkiksi kivun vuoksi, jolloin hengitys vie meiltä energiaa ja elimistöimme jännittyy väärällä tavalla.

Pallea on syvälihas keskivartalossa, jonka toiminta vaikuttaa myös alaselkäkipuun. Karkeasti voi jaotella, että ihmiset hengittävät kahdella tavalla; kehon yläosalla tai alaosalla. Jos hengityksessä rintakehämme aktivoituu ja pallea jännittyy, on hengitys pinnallista. Kun hengitämme optimaalisella tavalla, kehomme ottaa rennosti happea vastaan ja kuljettaa sen tasaisesti elimiin. Pallean osallistuessa hapen kulkemiseen, vähentää se kehomme stressitasoja. Kipu, ahdistus ja jännittyneisyys ovat tiloja, joissa kehomme panttaa hapen vapaata virtausta. Rauhallisella syvähengityksellä voimme laskea niin sanottua kehon hälytystilaa, joka hidastaa sydämen sykettä, rentouttaa lihasten jännitystä ja vähentää verenpainetta. Näin kivuntunnekin voi helpottaa ja olo on vapaampi.



Pallean aktivointi mukaan hengitykseen:

1) Laita kädet hartioille ja hengittele hetki



Tunnustele nousevatko hartiat sisäänhengityksen aikana

2) Aseta sitten käsi tai kädet rintalastan alaosan sekä navan väliin



Tunnustele kohoileeko pallea käsiesi alla hengityksen mukaisesti. Rentouta hartiasi.

Hengitä nenän kautta sisään ja puhalla ilma suun kautta ulos.



Teksti ja kuvat: Kuntoutuksen opiskelija Hannele

Mä olen Miuku

Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

Olen Miuku. Kotoisin olen Vöyri-Maksamaalta. Muutin Kokemäelle jo alaikäisenä, mutta kyllä minä hyvin pärjäsinkin ja sopeuduin omaan ihmisperheeseen. Päiväni kuluvat syöden, leväten ja juoksupuhteja saaden.

Kenen kanssa asut?

Asun ihmisperheeni kanssa omakotitalossa.

Mikä sinussa on parasta?

Olen lempeä ja sosiaalinen, mutta tarvitsen aikaa tutustuessani uusiin ihmisiin ja lajikumppaneihin.

Teksti ja Miukun kuva:
Helena

Portahilla istuu kissa.
Istuu, istuu aatoksissa.
Pikkupikku tassuillaan, pesee,
pesee kasvojaan.



Mestari laulajaa etsimässä

Viime Kesäkuussa lähdin "tutkimusmatkalle" kesä-yöhön. Hyppäsin polkupyöräni selkään ja suuntasin Harjavallan Voimalaitokselle. En mennyt "kaloja narraamaan", vaan lintuja kuuntelemaan.



Tavoitteena oli löytää Suomen TAITAVIN lintu-artisti !!!!
Kirjoittajan mielestä se on ehdottomasti

VIITAKERTTUNEN.

Voimalaitokselle johtavan tien varrella on rehevää pensaikkoa ja tiheää kasvustoa. Hetken kuunneltuani kauniissa, tyynessä ja lämpimässä kesä-yössä alkoi kuulua läheltä UPEAA linnunlaulua. Siinä se nyt oli ja vieläpä tosi lähellä. Melkoinen konserttimestari viritteli IHANIA sulosointuja. Viitakerttunen matki monia Suomalaisia pikkulintuja erittäin taidokkaasti, mm. haarapääskyä, västäräkkiä, mustarastasta, varpusta ja rantasiipiä. Paljon oli ääniä, joita en ollut ikinä ennen kuullut. USKOMATTOMAN monipuolista laulua, olin ihan täpinöissäni. Kuuntelin ja nautein noin puoli tuntia viitakerttusen musisointia. Takaisin kotiin pyöräili TYYTYVÄINEN ja ILOINEN mies. Ensi kesänä otan uusiksi, kyseisen lintu-retken.

Teksti: Jyrki

Kuvat: Eija



SCIFIN LYHYT OPPIMÄÄRÄ - EI TOSIKOILLE



Scifikirjallisuudella tarkoitetaan spekulatiivista kirjallisuutta, jossa tarinat sijoittuvat usein avaruuteen, aikamatkustamiseen ja vaikkapa kaukaiseen tulevaisuuteen.

Usein sanotaan, että vain mielikuvitus on rajana, mutta scifi menee jopa pidemmälle. Joskus on vaikea vetää raja scifi ja fantasian välille, mutta voisi sanoa, että varsinkin futuristiset keksinnöt, uudet sivilisaatiot, aikamatkustus, avaruussodat ja avaruusmatkustus ovat scifiä.

Toki scifiä ja fantasiaa voi sekoittaa keskenään kuten esim. Terry Pratchett kirjoissaan usein tekee. Yksi hyvä scifin ja fantasian sekoitus on myös mm. Jack Vancen Iltaruskon maa. Lisäksi on vaikeaa erottaa toisistaan scifi- ja kauhukirjallisuutta. Veteen piirretty viiva...esim H.P.Lovecraftin tarinat voidaan luokitella kauhuksi ja fantasiascifiksi. Myös Stephen King kirjoittaa kauhun lisäksi tarinoita, joissa on scifi-elementtejä.

Itse pidän scifiä kirjallisuusgenrejen kuninkaana siksi, että monesti lukiessaan tulee **sense of wonder-olo**. Sen voisi suomentaa ihmetyksen tunteeksi. Usein lukiessa sitä ajattelee, että voisiko tämä olla mahdollista tai totta vaikka tulevaisuudessa.

Scifi-kirjailijat ovat myös ennustaneet monia nykyaikaisesti tieteessä faktoiksi tulleita asioita, kuten mustat aukot ja sen, että universumi on satulan muotoinen jne.

Suositteluvia scifi-kirjailijoita (mielestäni) ovat mm: C. Simak, Isaac Asimov, A.C.Clarke, Robert A Heinlein, Dan Simmons, Philip K. Dick, Alfred Bester, Harry Harrison, H.P.Lovecraft, Brian Aldiss, Johanna Sinisalo ja Risto Isomäki. Suosikkikirjani scifin saralta lienee Clifford Simakin teos City.

Nyt ennakkoluulot roskakoriin ja science fictionia rohkeasti lukemaan!

"KAIKKI HETKET KATOAVAT AIKAAN, KUIN KYYNLEET SATEESEEN"..
Ote elokuvasta Blade Runner

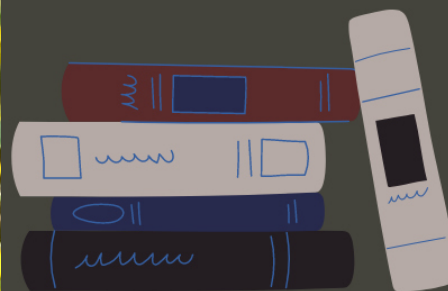
Scifikirjallisuuden genret mm:

- avaruusooppera
- innerspace-tarinat
- militaryscifi

Alagenrejä kuten:

- dystopiat
- utopiat

Teksti: Tommi





KUVIA MATKAN VARRELTA



Kuva: Eija



Valmiina herkutteluun Kuva: Hanke



Voimavaroja luonnosta Kuva: Hanke



Unelmakartan tekoa Kuva: Hanke



Luovaa ilmaisua Kuva: Hanke



Herkkuhetki puussa Kuva: Hanke



Kansainvälistä vertaistuen päivää vietettiin lokakuussa. Hankkeen ja Hyviksen toiminnassa vertaistuellä on keskeinen rooli. Päivää muistettiin yhteisellä opinto- ja virkistysmatkalla Raumalle. Päivän ohjelmassa oli lounas Satamaravintolassa, sekä tutustumiskäynti Friski tuult yhdistyksessä. Uusien ideoiden kera palattiin Poriin.

"Olisiko nyt aika vähentää "kaasua" ja muistaa, että yksin et tätä maailmaa pysty rakentamaan? Tarvit siihen "rakennuskaverin" jonka kanssa yhdessä keräätte palapeliinne palan herrallaan valmiiksi".

Ote Karuselli runosta: Pysähdys Vainio, Sisko



Kuva: Heini

YHTEYSTIEDOT

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

Hankkeen somekanavat
Facebook: tulperemmal
Instagram: tulperemmal