

PEREMMÄL

s a n o m a t

BITTIAVARUUDESSA ROIKKUVA SELLULOOSATON AVIISI



Tul peremmäl



Hankkeen ajankohtaisen
ohjelman löydät somesta:

 Tul peremmäl

 tulperemmal

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry
Valtakatu 9, 28100, Pori
www.porinhyvis.fi

Yhteystiedot



Hankekoordinaattori
Elina Kaunismäki



elinakaunismaki@porinhyvis.fi



040 832 0732



Elina Hyvis



Hanketyöntekijä
Marja Lohikoski



marja.lohikoski@porinhyvis.fi



040 673 2293



Marja Hyvis

Sisällys

*Tul peremmäl-hanke toimii
yksinäisyyttä kokevien
aikuisten tukena*

Ammattilaisten aamiainen

Syksyn 2023 kävijäkysely

Tul peremmäl Harjavalta

Iku Turso- Kalevalan
ihmeellinen otus

Harjavallan ystäväkahvilan
vappupuheet

Luonto

Uusi graafinen ilme

Toiminta kesällä 2024

Tapahtumia ja retkiä

Talitiainen

Kuun siimes

Mikä ihmeen Crossfit?



Ammattilaisten aamiainen 9.2.2024

Tul peremmäl-hanke järjesti ammattilaisten aamiaisen yhdessä Huoli pois-hankke Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry kanssa. Runsas aamiainen kokosi paikalle vaikuttavat 53 ammattilaista. Aamu osoittautui erittäin antoisaksi, tarjoten arvokkaan tilaisuuden eri organisaatioiden edustajille kohdata ja verkostoitua. Yhteistyö eri sektoreiden kanssa koetaan tärkeäksi, mistä myös asiakkaat hyötyvät.

Järjestötyön toivotaan antavan asiakkaille:

- Mahdollisuutta osallistua ilman sitoumusta
- Maksutonta ja monipuolista toimintaa
- Yksilöllistä kohtaamista arjessa
- Yhteisöllisyyttä
- Vertaistukea
- Kiireetöntä kohtaamista

Kiitämme lämpimästi kaikkia osallistujia. Toivomme, että tulevaisuudessa voimme järjestää vastaavia tilaisuuksia, joissa ammattilaiset voivat jakaa tietoa ja oppia toisiltaan entistäkin syvällisemmin.



Syksy 2023

kävijäkysely

Tul peremmäl-hanke tekee kaksi kertaa vuodessa laajan kävijäkyselyn. Syksyllä 2023 tehdyssä kyselyssä kysyimme muun muassa kävijöiden kokemusta ystäväkahvilan ilmapiiristä, heidän kokemastaan yksinäisyydestä, osallisuudesta sekä digitaidoista.

Kyselyn tuloksista selviää, että ystäväkahvilatoiminta on kävijöille mielekästä ja he kokevat ilmapiirin olevan hyvä. Yksinäisyyttä suurin osa (75%) kävijöistä kokee joskus, mutta yksinäisyyden kokemus on puolella kävijöistä harvoin.

Osallisuudesta kysyttäessä puolet kävijöistä kokee kuuluvansa itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön. Osallisuuden huomaa myös kävijöiltä saaduissa avoimissa vastauksissa, joissa korostuu ystävyys, kohtaamispaikan merkitys ja mukava tekeminen.

"Hienoa, että järjestetään tällaista toimintaa, ei tarvitse jäädä kotiin, vaan jotain aktiivista toimintaa!"

"Tärkeä kohtaamispaikka. Koen että on mielekästä tekemistä ja tapaan tärkeitä ihmisiä"

Kävijöistä suurella osalla on digitaidot hyvällä mallilla. Uusien numeroiden tallentaminen, verkkokokoukset ja laskujen maksaminen sujuu kävijöiltä hyvin. 68% kävijöistä haluaa silti oppia uusia taitoja.



Teksti: Hanke

Kuva: Canva



TUL PEREMMÄL HARJAVALTA

Meiltä lähtee paikka alta.
Päivällä Jyrkiä haikuttaa,
korvissa vaha vaikuttaa.

Oma sohva Laineille,
Kimmo runoilee maailman maineille.
Juha aikanaan tuputti lippusalkoja,
Pauli puistatti jalkoja.

Firman läppäri ei toimi,
talvella vilukissaa lämmittää oranssi
loimi.
Jykä on ravisteltu hippokraatti,
Pasilla liian vähän käytetty puupaatti.

Moottoreista puhelee Kokemäen Tapio,
vanhapoljilta hukassa kapio.
Naiset lähtivät kutimille, eivät
lämmenneet mopon sutimille.

Motskareita huristavat Tompat,
joita kuorruttavat paksut pompat.
Lopulta Eurasta uskalsi Matti,
moplessaan yksi kilowatti.

Sydämpiiri makuutti Torso-Annetta,
poikki sahattua pitkin lannetta.
Tällöin, silloin
mutustamme kestitettua hilloin.

Kirjoittakaa nyt ihmiset huonot ja hyvät,
ajatuksenne matalat ja syvät.
Yrittäkää näppäimille ehtiä,
jotta ilmestyy elektronien virittämiä
sähkölehtiä!

Pauli Leino,
jonka isoisä oli Eino

IKU TURSO - KALEVALAN IHMEELLINEN OTUS



Iku-Turso on yksi monista Kalevalan myyttisistä hahmoista, ja hänet tunnetaan erityisesti merihirviönä tai merenalaisena olentona. Hänen kuvataan usein asuvan syvällä meren pohjassa tai muuten syvällä vesissä. Kalevalassa Iku-Turso mainitaan useissa eri yhteyksissä, erityisesti taistelukohtauksissa, joissa sankarit, kuten Väinämöinen ja Ilmarinen, joutuvat kohtaamaan hänet.

Iku-Tursoa kuvataan usein valtavana ja voimakkaana olentona, joka edustaa luonnonvoimia ja meren vaaroja. Hänen taistelunsa sankareita vastaan symboloivat ihmisen kamppailua luonnonvoimien kanssa.

Joissakin tarinoissa Iku-Tursoa pidetään myös pahana voimana, jonka tarkoitus on tuoda tuhoa ja epäonnea, kun taas toisissa hän on enemmänkin vain luonnonvoimien ilmentymä.

Vaikka Iku-Turso ei ole yksi Kalevalan keskeisistä hahmoista, hänen läsnäolonsa tarjoaa kiehtovaa syvyyttä Kalevalan maailmaan ja sen mytologiaan.

Teksti ja kuva: Hanke

Harjavallan

ystäväkahvilan

vappupuheet



Hyvät muumilaakson asukkaat! Kiitos, kun olette kokoontuneet näin täysilukuisina tänne muumitaloon. Vappu on kuin muumimamman mansikkamehu. Hyvää vuosikertaa joka vain paranee joka vuosi. Tänä vappuna me järjestämme hiekanveistokilpailun. Kaikki palkitaan. Minulla on ilo kutsua teidät kaikki tänne iloiseen muumilaaksoon viettämään iloista vappua!

Hyvät ystävät! Kiitos, kun olette saapuneet paikalle sankoin joukoin. Vappu on kuin hyvin käynyt sima ja tuore munkki. Herkullinen, maistuva ja puhutteleva. Tänä vappuna me ihmettelemme maailman menoa ja toivomme parempaa huomista. Minulla on ilo toivottaa aurinkoista, mahtavan ihanaa vappua!

Hyvät kanssasisaret ja -veljet! Kiitos, kun olemme kokoontuneet tänne förskottivappua viettämään. Simaa ja kahvia juomaan, sekä munkkia ja muffinssia syömään. Vappu on kuin kevään ensikosketus Suomessa. Ihmiset kokoontuvat yhteen, vilinää ja hulinaa markkinoilla. Tänä vappuna me juhlimme paremman Suomen puolesta, juomme simaa ja nautimme. Minulla on ilo toivottaa kaikille hyvää ja hauskaa vappua!

Hyvät kanssa kahvittelijat! Kiitos, kun remeästi saavuitte juhlistamaan ennenaikaista vappuriehaa. Vappu on kuin pilvinen päivä ilman pilviä! Vaikka aurinkokin paistaa vaikkei sitä näy... Tänä vappuna me kokoonnumme jälleen kerran nauttimaan toisten jutuista ja ennenkaikkea hyvistä tarjoiluista, NAM! Minulla on ilo kohottaa sima-malja ja toivottaa teille erinomaista vappua!

Tekstit: Osallistujat

Kuva: Canva

Luonto

*Harmaat graniittikalliot ovat
hioutuneet pyöreiksi ja silkinsileiksi.
Aaltojen hyväillessä auringon
lämmittämää pintaa kuin
kiven karkeaa ihoa.*

*Auringon säteet maalaavat
kallion pinnan kullankeltaiseksi.
Kyhmyisten männynrunkojen
välistä näkyy valon kajo.
Saniaisten ja mustikanvarpujen
hento tuoksu täyttää ilman.*

*Nurmikko levittäytyy auringon
haalistamana peittona.
Kuin suurensuuri pehmoinen matto.
Nokkoset ja koiranputket huojuvat
hennossa tuulessa.
Tuuli koskettaa ihoani kuin pehmoinen hyväilevä käsi.*

*Astelen aamukasteisella nurmella
ja istahdan viileälle kalliolle
kietoutuen lämpimään vilttiin kuin pehmoiseen pesään.
Kahvi tuoksuu ja lämpö
leviää sisälleni.*

*Kivet on vuorattu pehmoisilla
sammaleilla.
Aurinko kimmeltää veden pinnalla
kuin värisevä kulta.
Laineet isketyvät hellästi kallion
pintaa vasten.*

*Nousen ja kävelen lämpimällä
rantahiekalla.
Hiekka rahisee askelten tahtiin
jättäen taakseni jalanjälkiä.
Istahdan laiturille ja työnännän
varpaani viileään veteen.
Vesi on kuin pehmeä syli
jalkojani vasten.*

*Siinä hetkessä tunnen olevani
pitkästä aikaa onnellinen,
vahva, urhea pieni ihminen.
Ajattelen: Minä olen vahva,
minä selviydyn.
Sillä hetkellä minä ja luonto
sulaudumme yhdeksi.
Olevaisuus auringonsäteissä.*

~Kirjoittanut: Heini Laine~

Kuva: Heini

Toiminta kesällä 2024

Harjavalta (Aikuistenkulma Haikun tilat, Pirkankatu 1)

- Ystäväkahvilassa kesäaikataulu 3.6–29.7 klo 15–18
- Toimintaa ei ole 17.6 ja 22.7.

Kokemäki (Kumun tilat, Tulkkilantie 4)

- Ystäväkahvilassa kesäaikataulu 4.6–30.7 klo 15–17.30
- Toimintaa ei ole 18.6 ja 25.6

Euran kesä

- 13.6 klo 15.30–18 eväretki Ruukin alueelle, yhteiskyydit (ilm. 7.6 mennessä)
- 28.6 klo 13–15 vertaisohjaaja ja luontolähetti järjestävä luontoretken Hiittenkariin (ilm. 24.6)
- 11.7 klo 16 Geokätköjen etsintää Euran keskustassa (kokoontuminen kirkon P paikalla Sorkkistentien puolella)
- 27.7 klo 15.30 Kiperin uinti- ja grillausretki (ilm. 22.7 mennessä)

Vertaisryhmät

- Tsemppiryhmä on kesätauolla 22.8 saakka
- Äijien henkireikä kokoontuu kesän aikana satunnaisesti. Ajankohtaiset tiedot facebook Tul peremmäl

Tulossa

Voimavara valmennusryhmä: 7.8, 14.8, 21.8, 28.8, 4.9 ja 11.9 klo 15–17

Toiminnallisilla harjoitteilla vahvistetaan omia voimavaroja. Paikka Aikuistenkulma Haiku (Pirkankatu 1, Harjavalta) Ilmoittautuminen 31.7 mennessä Elinalle.

Yhteistyössä Tul peremmäl hanke ja Aikuistenkulma Haiku

Uusi graafinen ilme

Tul peremmäl-hankkeen graafinen ilme on uudistunut 21.03.2024. Uudistuksella haluttiin yhtenäistää ilme Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n kanssa sopivaksi. Uusi visuaalinen ilmeemme on saanut pehmeämpiä sävyjä ja yksinkertaisempaa muotoilua, mikä tekee siitä helpommin lähestyttävän.

Some pohjat ja yhtenäisen ilmeen meille teki Minna Koirikivi Damdamdidi-yrityksestä. Lisää Minnan töitä löydät osoitteesta: www.damdamdidi.fi tai Instagramista: damdamdidi

HY♥IS

Kuvissa uusi logo ja uusia graafisia elementtejä
Teksti: Hanke

Tapahtumia ja retkiä

HARJAVALLAN KESÄPÄIVÄ 10.6 KLO 10-12.30

Harjavallan sairaalan ympäristö
(Sairaalantie 14, Harjavalta)

- Mukavaa yhdessäoloa
- Pilatesta
- Luontopolku
- Grillimakkaraa ja kahvia

Hankkeen kanssa yhteistyössä:
Aikuistenkulma Haiku
ParAsta hanke



NAKKILAN KESÄTEATTERI 23.7 KLO 19

Vuonna 85 Remix - musikaali

- Ilmoittautuminen ja maksu 15€ 9.7 mennessä
- Hinta sisältää lipun ja edestakaisen kuljetuksen Kokemäki-Harjavalta-Nakkila



SAUNA- JA UINTIRETKI 24.7 klo 15-17

Harjavallan ladun mökki (Pydydstie 1, Harjavalta)

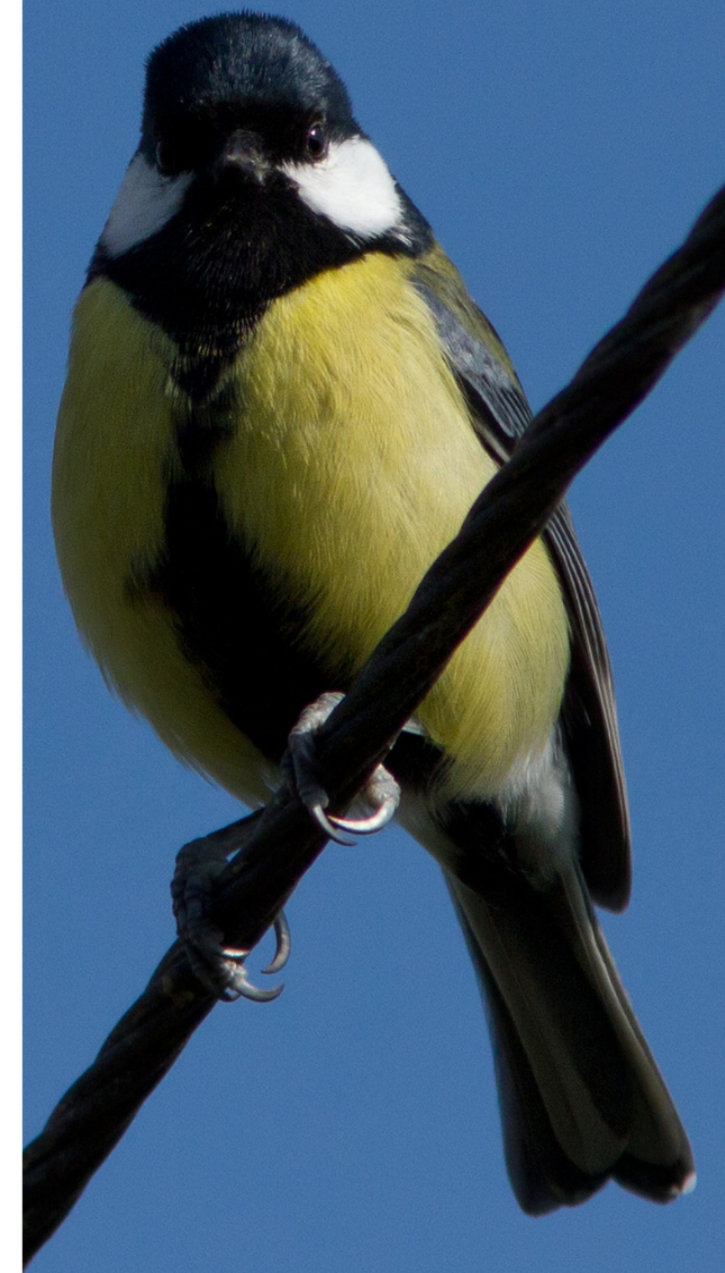
- Yhteiskyydit
- Grillimakkaraa, salaattia, kahvia ja leivonnainen/lettuja
- Hinta 5€
- Ilmoittautumiset ja maksu 17.7 mennessä



Talitiainen

Pidät läskistä, muttet ole liikalihava. Sinulle ei pitäisi antaa Kivikylän savupotkan rasvaa, koska suola tappaa janoon. Ruokkimisesi ei ole enää ihan halpaa, kun auringonkukansiementen hinta tuplaantui. Olet lintulaudan yleisin ja siksi halveksittu. Punatulkut, käpytikat, sinitiaiset ja mustarastasnaaras tulevat ja menevät, samoin kuin laudalla joskus röhöttävä orava. Sinä vain pysyt ja toiveikkaana rakennat tulevaisuutesi linnunpönttöön. Olet tuntematon laulutaitosi suhteen: 70 erilaista lauluääntä. Kukaan lintutieteilijä ei erota kaikkia. Kun he kävelevät metsässä ja kuuluu tuntematon ääni, joku kysyy: mikä lintu? Toinen vastaa: talitiainen kai.

Marjan tietovisan mukaan kevään ensimerkki on leskenlehti. Minun mielestäni se on laulusi, joka alkaa helmikuun alussa. Sitten tulee kirjosiippo ja ajaa sinut pois kodistasi. Selviät siitä ja joka loppusyksy palaat jälkeläisinesi lintulaudalle. Sinä ja varpusen syrjäyttänyt pikkuvarpunen varmaan pysytte maailmanloppuun asti. Näin pääsi lehteen yksi tavallisimmista, mutta samalla yksi uskollisimmista.



Teksti: Pauli
Kuva: Canva

Kuun siimes

*Tähtitarha pimeyden syvyydessä
sateenkaaren loistossa
asuu kuiskivassa mekossasi*

*iltatähti korvallasi supattaa
rubiini nenälläsi sähköyy
tanssit kuun siimeksessä
orkideojen katveessa
vaaleanpunainen tukka hulmuten*

*udun seitti viittanasi
hypähtelet
lumpeet kimaltavat
makeuden tuoksusta*

*kuun kalpeus ihollasi
ruusun puna poskillasi
rutistat rakkautta
lemmittyäsi hyväilet
hiivit rakkauden sillalla
varjoja tähyten*

Teksti: Kimmo
Kuva: Canva

Mikä ihmeen CrossFit?

CrossFit on monipuolinen ja intensiivinen harjoitusmuoto, joka yhdistää voimaharjoittelun, aerobisen kuntoilun ja toiminnallisen liikunnan. Se perustuu vaihteleviin liikkeisiin ja harjoituksiin, jotka voivat sisältää esimerkiksi painonnostoa, juoksemista, hyppynarulla hyppelyä, voimisteluliikkeitä ja monia muita toiminnallisia harjoituksia.

CrossFitin harjoitukset ovat tyypillisesti korkeatehoisia ja suhteellisen lyhyitä, mutta ne vaativat paljon energiaa ja voimaa. Tyypillisesti harjoitukset suoritetaan intensiivisinä sarjoina "EMOM" (Every Minute on the Minute), "AMRAP" (as many rounds as possible) tai ns. "WOD" (Workout of the Day) -muodossa, joka sisältää määritetyn joukon liikkeitä, jotka suoritetaan mahdollisimman nopeasti tai tietyn ajan kuluessa.

CrossFitin suosio on kasvanut huomattavasti viime vuosina, ja monet ihmiset arvostavat sen monipuolisuutta, haastetta ja yhteisöllisyyttä. CrossFit-salit tarjoavat yhteisön ja tuen harjoittelulle, ja monet ihmiset nauttivat siitä, että he voivat kilpailla itsensä kanssa ja saavuttaa omia harjoitustavoitteitaan.

On tärkeää muistaa, että CrossFit voi olla erittäin vaativa harjoitusmuoto, ja aloittelijoiden tulisi aloittaa maltillisesti ja saada asianmukaista ohjausta ja valvontaa. Lisäksi loukkaantumisriski voi olla suurempi verrattuna muihin kuntoilumuotoihin, joten oikea tekniikka ja turvallisuus ovat ensiarvoisen tärkeitä.

Teksti: Hanke
Kuva: Riku Kuparinen

Bittiavaruudessa roikkuva selluloosatön aviisi

Peremmäl sanomat



www.porinhyvis.fi