

Joulukuu | 2023

PEREMMÄL

s a n o m a t



JOULU 2023

BITTIAVARUUDESSA ROIKKUVA SELLULOOSATON AVIISI

SISÄLLYS

3

VUOSI 2023

KEHITTÄMISPÄIVÄ

VAPAAEHTOISTYÖ



6

TUL PEREMMÄL EURASSA

URHEILUKESÄ

RUNO

TALVIPÄIVÄ KOKEMÄELLÄ



10

SININEN HETKI

HAASTATTELUSSA FYFFEE!-
HANKKEEN OUTI RANTANEN

MIELENTERVEYSVIIKKO



14

RUNOKILPAILUN SATOA

JÄÄLYHTYJÄ

MOPOT TALLISSA- TAPOT MOLLISSA

VIERAILIJAT



18

JOULUN TUNNELMIA



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

VUOSI 2023

Kun vilkaisemme taaksepäin tähän vuoteen, näemme enemmän kuin kalenterimerkinnät ja tapahtumien luettelon. Näemme tarinoita, joita olemme yhdessä saaneet kokea. Vuosi 2023 on ollut täynnä merkityksellisiä hetkiä, jotka ovat vahvistaneet yhteisöämme monin tavoin.

Olemme kokoontuneet ystäväkahviloihin ja vertaisryhmiin. Olemme jakaneet tarinoitamme, tukeneet toisiamme ja löytäneet voimavaroja yhteisistä kokemuksista. Nämä hetket ovat todella arvokkaita.

Tänä vuonna olemme myös luoneet uutta. Luurikaveri-puhelinpalvelun, Euran ystäväkahvilan, Tsemppiryhmän ja Voimavaroja luovuuden keinoin ryhmän.

Tuleva vuosi odottaa edessämme, ja se kätkee sisäänsä uusia mahdollisuuksia, uusia tarinoita ja uusia yhdessä koettuja hetkiä. Kiitos, että olette olleet mukana toiminnassa tänä vuonna.

-Elina ja Marja



Kuva: Pixabay



KEHITTÄMISPÄIVÄ

Tul peremmäl-hankkeella oli yhdessä Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n kanssa kehittämispäivä tiistaina 17.10.2023 Harjavallan Paronintörmällä.

Päivän tavoitteena oli kehittää saumaton palvelupolku julkisen ja kolmannen sektorin välillä. Päivä piti sisällään antoisaa työpajatyöskentelyä ammattilaisten kanssa, mahtavia puheenvuoroja ja verkostoitumista, sekä ihanaa ruokaa.

Tul peremmäl-hankkeen hankekoordinaattori Elina on tehnyt työpajatyöskentelystä koosteen, jonka tarkoituksena on toimia ammattilaisilla tulevaisuudessa työkaluna. Kooste on lähetetty päivään osallistujille. Kehittämistä jatketaan 9.2.2024.

Päivän juonsi työn ja hyvinvoinnin YTM Riikka Lammi ja järjestöpuheenvuoron piti MTKL:n kehitysjohtaja Janne Jalava.



Teksti ja kuvat: Hanke



Tul peremmäl-hankkeessa on tällä hetkellä vertaistukiryhmien lisäksi kaksi vapaaehtoistyön muotoa. Luurikaveri-puhelinpalvelu ja Sekasin-chat.

Luurikaveri-puhelinpalvelu

Luurikaveri-puhelinpalvelun asiakaskunta koostuu 29-65 vuotiaista yksinäisyyttä kokevista Satakuntalaisista.

Tavoitteena palvelussa on asiakkaan yksinäisyyden vähentäminen puheluiden avulla. Palvelu on ilmainen ja luottamuksellinen.

Vapaaehtoinen soittaa asiakkaalle hankkeen puhelimella noin 45 minuutin puhelun sovittuna ajankohtana.

Mitä vapaaehtoiselta vaaditaan?

- Vähintään 20-vuoden ikää
- Normaaleja keskustelutaitoja
- Avointa mieltä
- Voimavaroja kuunnella ja kohdata asiakas puhelimessa

Koulutus

- Muutaman kerran vuodessa
- Kasvotusten
- Seuraava koulutus on maaliskuussa 2024

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä:
Hanketyöntekijä Marja Lohikoski
puh. 040 673 2293
marja.lohikoski@porinhyvis.fi

Sekasin-chat

Sekasin-chatin asiakaskunta koostuu 12-29 vuotiaista suomalaisista nuorista.

Chatti tukee nuorten mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Palvelu on ilmainen, anonyymi ja luottamuksellinen.

Vastaajina chatissa toimii niin ammattilaiset, kuin koulutetut vapaaehtoiset lukuisista eri järjestöistä ja seurakunnista.

Chatissa toimiva vapaaehtoinen:

- On turvallinen, anonyymi aikuinen, jonka elämäntilanteessa on voimavaroja kuunnella ja kohdata nuori chatissa
- On kiinnostunut tukemaan nuoria heidän elämänsä haasteissa, muutoksissa ja kriiseissä
- Oma perusymmärryksen mielenterveyden ja nuoruuden teemoista

Koulutus

- Sinulle sopivana ajankohtana
- Internetissä

Teksti: Hanke
Kuva: Pixabay

TUL PEREMMÄL EURASSA

Parillisten viikkojen torstaisin klo 16 - 18
Pajurannan tiloissa Kotipiirintie 1, Eura

YSTÄVÄKAHVILA

On matalan kynnyksen avointa ryhmätoimintaa. Maksuttomaan toimintaan ei ole ennakkoilmoittautumista ja mukaan voi tulla itselleen sopivana ajankohtana.

Ystäväkahvilassa nostetaan esille kulttuuriin, elintapoihin ja mielen hyvinvointiin liittyviä asioita. Mahdollisuuksien mukaan toiminnassa vierailee eri alojen ja kokemusten asiantuntijoita.

Ystäväkahvila aloittaa säännöllisen toimintansa 11.1.2024 ja kokoontuu tämän jälkeen parillisten viikkojen torstaisin klo 16 - 18. Ajankohtainen ohjelma löytyy facebook Tul peremmäl sivuilta.

YKSILOTYÖ

On maksutonta tukea. Yksilötyön tarkoituksena on:

- Tilanteen kartoitus ja tuen määrittely
- Tavoitteiden asettaminen
- Omien voimavarojen vahvistaminen
- Ratkaisukeskeinen lähestyminen asioihin

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.

LOPPUVUOSI 2023

Torstai 7.12
Ystäväkahvila aloittaa toimintansa
• Ohjelmassa joulun tietovisa

Torstai 28.12
• Toiveiden taulu alkavalle vuodelle

TALVI 2024

Torstai 11.1
• "Sinne ja takaisin" vierailijana kokemusasiantuntija Sauli
Torstai 25.1
• Vierailija
Torstai 8.2
• "Sydänterveys ja mielen hyvinvointi" vierailijana Satakunnan Sydänpiiri ry

Teksti: Hanke

OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ!

HANKEKOORDINAATTORI
ELINA KAUNISMÄKI
puh. 040 832 0732
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi

URHEILUKESÄ

LIIKETTÄ PALLOON 10.06.2023

Lähdimme Hyvikseltä noin klo 8 lauantai aamuna. Porukka kerääntyi vilkkaasti linja-auton luokse, myös kannattajia ja uusia pelaajia oli matkassa. Matka Tampereelle kesti noin 1,5 tuntia, matkan aikana laadimme pelisuunnitelman. Suunnitelmassa kävimme läpi joukkueet ja taktiikat.

Ensimmäinen peli meni mielestämme menestyksekkäästi, voitimme pelin 4-3. Seuraavassa pelissä meni vielä paremmin, pelin lopputulos oli 6-2. Jatkopeleissä tapahtui kummia ja tappio tuli, jokseenkin värikkäiden vaiheiden jälkeen. Johdimme peliä minuuttia ennen loppua 3-2 ja olimme melko varmoja voitosta. Vastustaja sai tiukan hyökkäyksen ja pallo lopulta valui meidän maaliimme. Peli meni jatkoajalle, jonka jouduimme aloittamaan alivoimalla. Ei mennyt aikaakaan kun vastustaja sai hyvän hyökkäyksen ja taas heilahti maaliverkko. Olimme hetken surullisia, kun peli vierähti käsistä.

Vuorossa oli pronssiottelu. Pronssiottelussa oli tuttu vastustaja vastassa. Peli oli jälleen meidän hallinnassamme, mutta mitä vielä, tappio tuli 3-2. Päivä oli siitä huolimatta onnistunut ja palkitsimme lopussa kauden parhaan treenaajan.

Loppumatkasta oli aluksi hiljaista, mutta ymmärsimme antaneemme kaikkemme. Tulimme kotiin noin klo 19 ja haluamme taas mennä peleihin ensi vuonna. Liikettä palloon!



HARJAVALLAN TENNIS OPEN 2, 27.08.2023

Oli paljon pelaajia ja oli hieno kesäinen päivä. Honkalassa alkoi tapahtua Tennis Open 2:sen merkeissä. Ensin laitoimme makkaraa, musiikkia ja turnausohjelman esille.

Itselläni oli uusi pari edellisvuoteen verrattuna. Kerkesimme harjoitella parini kanssa vähän yli kuukauden ja aika meni kuin siivillä. Pelini alkoi klo 10 aamulla. Ensimmäiset ottelut päättyivät tappioon, mutta voitimme viimeisen ottelun.

Tuttuja oli paljon ja meininki oli ratkiriemukas. Päivä päättyi klo 18 illalla, päivän voittajat olivat samat kuin edellisenä vuotena.

Pizzamestarit sponsoroivat pizzat pelaajille päivän päätteeksi. Oli todella kivaa, vaikka pelit olisivat saaneet mennä paremmin.

Teksti: Juha
Kuvat: Pixabay

*Kimaltaa kylmyys
Kahisee lehtien puna
Taivaan mustuus
Ruuskii pisaroillaan
Puolukat piileskelevät oksien alla
Sienet kantojen siimeksessä.
Linnut vaeltavat kaarrellen
Läpi pimeyden fantasian
-Kimmo*

Kuva: Hanke



TALVIPÄIVÄ KOKEMÄELLÄ



Tiistaina 14.11. klo 15–17.30 kokoonnuimme Tulkkilan liikuntapuiston laavulla. Päivä oli kylmä ja hieman pimeä. Pohdimme saammeko nuotiota edes syttymään, sillä se oli lunta täynnä. Onneksi sytytysneste oli tarttunut mukaan matkaan, sillä nuotio (sekä kuuma kahvi) toi mukavasti lämpöä ja valoa kylmään iltapäivään.

Alkurupattelun jälkeen aloimme grillaamaan makkaraa. Yhden makkaran menetimme sen tipahdettua nuotioon, mutta positiivisella ajattelulla tästäkin selvittiin. Keskustelimme siitä, että kun me lähdemme jokin onnekas metsän eläin, ehkä kettu, löytää hieman hiillostuneen makkaran jonka se hotkaisee tyytyväisenä.

Makkaroiden jälkeen testasimme jotakin aivan uutta, nimittäin grillattuja joulutorttuja. Kokeilimme erilaisia tekniikoita, grilliritilää ja perinteistä tikkua. Tikussa joulutortut eivät pysyneet (sama kettu saa myös jälkiruokaa), mutta grilliritillä tuli ihan hyvää jälkeä, suosittelen kokeilemaan!

Kiitos kivasta seurasta raikkaassa ulkoilmassa!

Teksti ja kuvat: 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 räystäällä
kimmeltäen auringon
kultaisia säteitä.
Ikkunoiden pinnalla
kuurankukkia.
Takana lasten tuikkivat silmät
ja pehmeät kämmenenjäljet.

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

-Heini

Kuva:Heini

HAASTATTELUSSA

FYFFEE!-HANKKEEN OUTI RANTANEN

MIKÄ FYFFEE ON?

Fyffee – Matkalla oman talouden hallintaan auttaa taloudellisesti haastavassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä niin pienissä kuin suuremmissakin talouden haasteissa. Fyffee toimii Porissa, Ulvilassa, Nakkilassa, Harjavallassa sekä Kokemäellä, ja palvelu on suunnattu ensisijaisesti työikäisille. Asiakkaaksi Fyffeeseen voi tulla palveluiden kautta tai henkilö voi ottaa itse yhteyttä suoraan meihin tarvitessaan tukea oman talouden hallinnassa. Fyffee auttaa vain neuvoilla ja ohjauksella, joten rahallista tukea emme tarjoa.

Fyffee neuvoo esimerkiksi oman talouden hallinnassa, auttaa budjetin tekemisessä ja käyttövaran laskemisessa, muistuttaa tarvittaessa laskujen maksusta. Fyffee antaa myös vinkkejä edulliseen ruoanlaittoon. Apua asiakas voi saada Kela- ja ulosottoasioissa sekä velkojen selvittämisessä. Fyffee kulkee rinnalla taloudellisissa haasteissa sekä tsemppaa kohti parempaa taloudellista huomista.

Fyffeetä voi tavata paitsi toimistolla myös muissa paikoissa, jotka asiakkaan on helppo saavuttaa. Jalkautuminen asiakkaan luokse on myös mahdollista, kuten etätapaaminenkin.



ARJEN TALOUSVINKKEJÄ:

Huomio ruokakuluihin:

- Tee kauppalista, jota noudatat
- Hyödynnä tarjoukset ja punalaputetut tuotteet
- Vertaile hintoja
- Valmista ruokaa kerralla enemmän ja tarvittaessa pakasta
- Käy kaupassa harvemmin
- Älä osta ruokaa hävikkiin
- Hyödynnä ruoka-apua

Osta vain tarpeeseen:

- Pohdi yön yli heräteostosten välttämiseksi
- Mieti, mikä välttämätöntä, tarpeellista ja turhaa

Pienet paheet (energiajuomat, limskat, suklaapatukat, take away-kahvit) **kuriin.**

Mieti, kuinka monta suoratoistopalvelua tarvitset ja käytätkö jo tilattuja aktiivisesti.

- Suoratoistopalveluista kertyy huomaamatta suuri summa, sillä ne menevät tililtä yleensä automaattisesti.

Tunne sopimuksesi ja niiden ehdot.

Unohda paperilaskut ja hyödynnä e-laskuja sekä maksa laskut ajoissa.

Säästä itsellesi edes pieni pusku yllättävien menojen varalle.



OMAN TALouden SUUNNITTELU

Vähävaraisesta voi tuntua turhauttavalta suunnitella omaa talouttaan, kun kaikki, mikä tulee, niin menee varsinkin tänä päivänä, kun ruoan hinta on noussut paljon. Siitä huolimatta omaa taloutta olisi hyvä suunnitella.

Oman talouden suunnittelun tarkoituksena on löytää tasapaino tulojen sekä menojen välille, ja se pohjautuu oman talouden tuntemiseen. Oman talouden selvittäminen saattaa paljastaa menoeriä, joista voi mahdollisesti karsia ja toimintatapoja, joita voi muuttaa, esimerkiksi ruokakaupassa käyntien määrä voi yllättää. Vähentämällä kauppakäyntejä mahdollisuus heräteostoihin pienenee ja ruoan laitosta tulee suunnitelmallisempaa.

Selvityksen pohjalta on helppo tehdä budjetti, joka auttaa hahmottamaan, mihin kaikkeen rahaa on varattava kuukauden aikana. Jos budjetin teko tuntuu hankalalta, olisi hyvä tehdä edes käyttövaralaskelma, jotta tietäisi, kuinka paljon on käytettävissä rahaa välttämättömien menojen jälkeen muuhun elämiseen.

Ennakoimalla ja suunnittelemalla selviäminen seuraavaan rahapäivään on helpompaa ja taloudellisen tilanteen aiheuttama stressi vähenee ainakin edes vähän.

MAKSUHÄIRIÖMERKINTÄ

Pelkästä myöhässä maksamisesta maksuhäiriömerkintää ei voi saada, vaan sen takana on esimerkiksi käräjäoikeuden yksipuolinen tuomio maksamattomasta velasta, pitkittynyt ulosotto tai viivästynyt luottosopimuksen maksuerä.

Nykyisin maksuhäiriömerkintä poistuu rekisteristä maksamisen jälkeen kuukauden kuluessa siitä, kun maksusta on ilmoitettu rekisterin ylläpitäjälle. Tämä edellyttää velalliselta itseltään aktiivisuutta ottamalla yhteyttä velkojiin ja pyytämällä heitä lähettämään tiedon maksusta.

Maksuhäiriömerkintä säilyy rekisterissä 2–3 vuotta, mutta vanhoista säännöistä poiketen uudet merkinnät eivät pidennä vanhojen säilytysaikoja, vaan jokainen merkintä käsitellään omanaan. Omat luottotiedot voi tarkastaa kerran vuodessa maksutta luottorekisterien ylläpitäjiltä Suomen Asiakastiedolta ja Dun&Bradsheetiltä.

Taloudellinen tilanne on tällä hetkellä useilla tiukka ja menoista joudutaan karsimaan, mikä aiheuttaa huolta arjessa. Raha-asioista olisi hyvä jutella ainakin läheisten kanssa, jos ne aiheuttavat huolta ja murhetta.

Ulkopuolista apua kannattaa hakea matalalla kynnyksellä jo ennen kuin huolet kasvavat suuriksi.

Teksti: Fyffee!-hankkeen Outi

Fyffeen tavoittaa:
puh. 044-7399 909
tai
fyffee@karhuseutu.fi

MIELENTERVEYSVIKKO

19.11.–26.11.2023

Mielenterveysviikko alkoi **sunnuntaina 19.11.** itsemurhaan päätyneiden muistotilaisuudella. Kokoonnuimme muistamaan itsemurhaan päätyneitä läheisiämme. Asia koskettaa suurta joukkoa ratkaisuun päätyneiden uhrien omaisia, ystäviä ja lähiympäristöä. Porissa hiljennyimme muistamaan poisnukkuneita Käppärän hautausmaan isoon kappeliin.

Muistotilaisuudessa kuultiin myös puheenvuoroja sekä musiikkia, jonka jälkeen kynttilät laskettiin muualle haudattujen muistomerkeille.

Maanantaina Porin kirjastossa oli Toivoa toipumiseen-mielenterveyden ylläpitäminen tuo toivoa -luento. Luennolla kuultiin kahta kokemusasiantuntijaa Theresaa ja Jarkkoa, sekä taideterapeutti Tommi Ojalaa. Koskettavat ja informatiiviset puheenvuorot loivat keskustelua kuuntelijoiden parissa, sekä nosti omia oivalluksia ja pisti miettimään, mikä tuo toivoa toipumiseen?

Tiistaina Kokemäellä seurattiin MTKL:n Hyvän mielen iltamia Zoomin välityksellä. Iltamissa kuultiin lyhyitä luentoja ilosta ja läsnäolosta, kokeiltiin sanoilla leikittelyä ja tehtiin muutama läsnäoloharjoitus. Lisäksi saimme nauttia Ammattiopisto Liven musiikinopiskelijoiden Iskelmän iloa - Musiikillinen minimatka 50-luvulta nykyhetkeen esityksestä, sekä Jiri Nikkisen ja Jussi Liskin -Rockin riemua ja räimettä sekä pehmeitä balladeja aina Britteinsaarilta Suomen niemelle esityksestä. Iltamat loppuivat lyhyeen iltasatuun.

Keskiviikkona Tul peremmäl-hanke oli mukana Toivoa toipumiseen järjestötorissa Satapsykiatrian OLKA:ssa Järjestötorilta sai hakea tietoa järjestötoimijoiden ja seurakunnan toiminnasta mielenterveyden tukemiseksi ja läheisten huomioimiseksi. Jatkossakin kannustamme sinua hakemaan tukea, tietoa ja toivoa, kannattelemme sinua haastavassa elämäntilanteessa.

Mielenterveysviikolla oli käynnissä **Toivoa Toipumiseen – Mielen hyvinvointi kuuluu kaikille – kampanja 20.11.-24.11.** Kampanjan tarkoituksena oli tuoda esiin eri mielenterveysjärjestöjen ja seurakunnan tarjoamia tuen ja avun muotoja satakuntalaisille mielenterveystoipujille ja toipujien läheisille.

Halusimme nostaa kampanjalla esiin viestiä: Psykkisestä sairaudesta huolimatta ihmisillä ja heidän läheisillään on oikeus hyvinvointiin, tukeen ja merkitykselliseen sekä turvalliseen omaan elämään.

Tule mukaan toimintaamme ja seuraa meitä somessa! **ET JÄÄ YKSIN.**

Kampanja oli yhteistyössä FinFami Satakunta ry:n, Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n, Tul peremmäl-hankkeen, Huoli pois -hankkeen, MIELI Satakunnan mielenterveys ry:n Kirkko Porissa, Satakunnan SAMDY ry:n ja Porin Klubitalo Sarastuksen kanssa.

Teksti: Hanke

RUNOKILPAILUN SATOA

runokirja

*Kaikella on tarkoitus,
elämään kuuluu onnen saavutus*
-Onnellinen, Maire F.

Runokilpailun satoa-runokirja on kokoelma runoista, jotka osallistuivat alkuvuonna 2023 runokilpailuun. Kaikille avoimen runokilpailun järjestivät Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry ja Tul peremmäl-hanke. Runokirjan taiton on tehnyt Nakkilan Sataedu, kirjan kuvituksen on tehnyt Sataedun opiskelija Iina M.

Runokilpailussa oli kaksi kategoriasta: elämän aallokossa ja kohtaamisissa. Runoissa nousee esille erilaisia teemoja kuten yksinäisyys, rakkaus, kiitollisuus, yhteisöllisyys ja vertaisuus.

*Taivas itki, meri myrskysi.
Aallot löivät rantaan väsyneen.*
-Taivas itki, Heini L.

Kilpailun voittajat valitsi raati, johon kuuluivat Kokemäen kaupunginkirjaston kirjastonjohtaja Anette Kylä-Liuhala ja Satakunnan Sydänpiirin Minä olen-hankkeen projektisuunnittelija Kirsi Järvinen. Voittajat julkaistiin ystävänpäiväjuhlassa Kokemäellä 14.02.2023.

Kirjan julkaisutilaisuus oli keskiviikkona 22.11.2023 mielenterveysviikon yhteydessä. Paikalla oli runokirjaan osallistuneita runoilijoita lausumassa tekstejään.

*Hän on tuolla jossain. Pilvet tanssivat
taivaalla. Hän on tuolla jossain.*
-Kaupungilla, Kristian K.

Teksti ja kuvat: Hanke



Runokilpailun satoa



JÄÄLYHTYJÄ

Pakkasilla voit huvitella tekemällä jäälyhtyjä, jäädyttämällä kukkia lyhdyn sisälle saat erilaisia pihakoristuksia tai sitten kukkajääkynttilälyhtyjä.

Kovin korkealta ei putoa, onnistuipa lyhdyt hyvin tai sinnepäin. Muutama muovikämmäli voi hajota, jos tulee jäädytettyä liian kauan, niitä saa halvalla.

Mukavaa talvi puuhastelua, suosittelen kaikille!
Tunnelmallista Joulua kaikille!

Teksti ja kuvat: Eila



MOPOT TALLISSA - TAPOT MOLLISSA

*Mopo itkee tallin nurkassa mennyttä
kesää
poissa on kierrosten vaihtelun ääni
katossa sateen ropiseva monotoni
kaukana ihana vapaus
vaihtunut päälle kaatuviin seiniin
ja romahtavaan kattoon*

*Viivalle asettui Marjan Mersu
nyt seinän takana vikisee Merjan marsu
voiteluöljyn virtaus
vaihtui ruosteen runsauteen
poliisien pelosta ja jännityksestä
seinäkellon tappavaan tikitykseen*

*Niittyjen linnunlaulusista viimoista
tallin tuulettamattomaan
ummetukseen
vauhtipyörän voimasta rattilukkoon
vakuutuksesta seisontaan
tavoitelluudesta autojen
pilkkamörinään
sataako vappuna taas lunta?*

Pauli J. Leino





VIERAILIJAT

Syksyn mittaan olemme saaneet nauttia monista eri vierailijoista hankkeen toiminnassa. Heidän ansiostaan olemme saaneet tietoa monista tärkeistä teemoista, virkistystä ja vertaistukea.

Tässä lehdessä jo aikaisemmin esitelty **Fyffee!-hanke** vieraili Harjavallassa 14.08. Keskustelimme Outin kanssa taloudesta ja hänen puheenvuoronsa herätti paljon keskustelua, sekä kysymyksiä talouteen liittyen.

Lounais-Suomen SYLI ry tuli Kokemäen Lukukerhoon keskustelemaan kanssamme 29.8. positiivisesta kehonkuvasta.

4.9. Länsi-Suomen Romanit ry:stä Allan ja Tamara tulivat Harjavallan ystäväkahvilaan keskustelemaan erilaisista kulttuureista ja niiden hyväksymisestä. Saimme myös kuulla Tamaran laulua.

Samdy ry:n kokemusasiantuntija tuli kertomaan meille nepsy-haasteista arjessa 9.10. Keskustelussa avattiin sitä, mitä nepsy-haasteet ovat, miten ne näyttäytyvät läheisille ja miltä arki näyttää niiden kanssa.

Harjavallan kirjaston erikoiskirjastovirkailija Kati on käynyt ystäväkahvilassa peräti kaksi kertaa 21.8. ja 16.10. Ensimmäisellä kerralla hän toi ystäväkahvilaan hauskan pakopelin, jota koitettiin ratkoa. Toisella kerralla aiheena oli luova kirjoittaminen, jossa seinille koottiin runoja paperilapuilla olevista yksittäisistä sanoista.

Satakunnan yhteisökeskuksen vapaaehtoistyön asiantuntija Annemari oli esittelemässä vapaaehtoistyötä ja Olka toimintaa 23.10. Hankkeen asiakkaiden keskuudessa nousi mielenkiinto Toivo-aplikaatioissa vapaaehtoisena toimimisesta ja muutenkin Olka vapaaehtoisuudesta.

13.11. Harjavallan seurakunnan diakoni Tiina kävi Harjavallassa 13.11. esittelemässä seurakunnan toimintaa. Tiinan kanssa oli myös mahdollisuus keskustella.

27.11. Harjavallassa kävi **Minä olen-hanke**. Maalasimme vesiväreillä joulukortteja.

Satakunnan Sydänpiiri ry tuli vierailemaan Kokemäen kaupunginkirjastoon Lukukerhoon 28.11. Keskustelimme sydänterveyteen liittyvistä asioista, unesta, stressistä, ruokavaliosta kuin urheilustakin.



JOULUN TUNNELMIA

Hankkeen ystäväkahviloissa nautittiin joulun tunnelmista viikolla 50. Tarjolla oli Elinan tekemää jouluruokaa: salaattia, kananmunia, lohivaahtoa, lihapullia ja kasvispullia, kinkkua, lanttulaatikkoa ja limppua. Jälkiruoaksi oli Marjan tekemää glökijuustokakkua sekä joulupipareja. Taustamusiikkina soi joululaulut.

Kokemäen ystäväkahvilassa pelailtiin joululaulubingoa ja Harjavallassa keskusteltiin. Molemmissa ystäväkahviloissa oli todella lämmin tunnelma. Jouluruoka ja koristeet auttoivat tunnelman luomisessa, mutta kaikkein tärkeintä olivat osallistujat. Joulussa tärkeintä ei ole koristeet ja lahjat, vaan ihmiset. Keskustelu, nauru ja yhdessä vietetty aika on sitä, joka loi meillekin joulun tunnelman.

*On jouluyö, sen syvä rauha leijuu sisimpään
Kuin oisin osa suurta kaikkeutta*

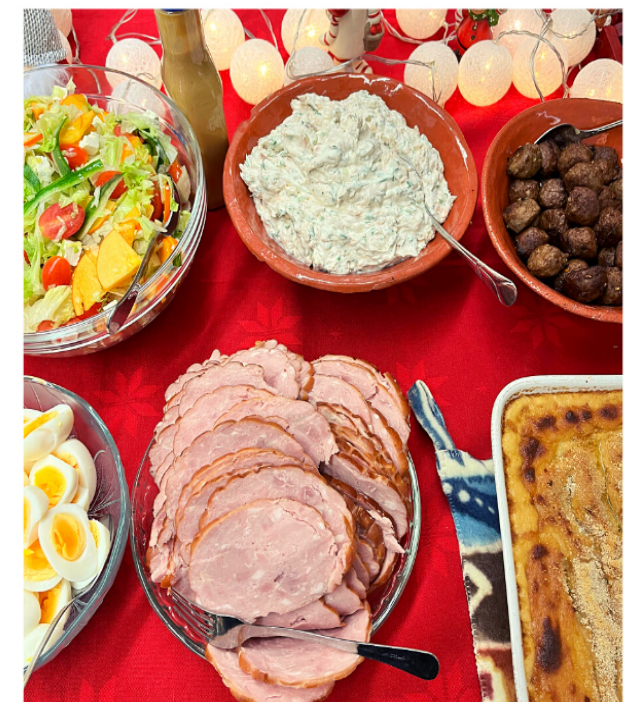
*Vain kynttilät ja kultanauhat loistaa
hämärään*

Vaan mieleni on täynnä kirkkautta

-Sydämeeni joulun teen

Tällaisiin tunnelmiin on hyvä päättää vuoden 2023 ystäväkahvilat. Näemme seuraavan kerran ystäväkahviloiden merkeissä tammikuun alussa. Hyvää ja rauhallista joulua!

Teksti ja kuvat: Hanke





TULPEREMMÄL 