

PEREMMÄL

s a n o m a t

BITTIIVARUDESSA ROIKKUVA SELULOOSATON AVIISI



Kesä 2024

YHTEYSTIEDOT

www.porinhyvis.fi

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Valtakatu 9, 28100, Pori



HANKEKOORDINAATTORI

Elina Kaunismäki

✉ elinakaunismaki@porinhyvis.fi

☎ 040 832 0732

📱 Elina Hyvis

HANKETYÖNTEKIJÄ

Marja Lohikoski

✉ marja.lohikoski@porinhyvis.fi

☎ 040 673 2293

📱 Marja Hyvis

Hankkeen ajankohtaisen
ohjelman löydät somesta:

📘 Tul peremmäl

📷 tulperemmal

SISÄLLYS

Uusia tuulia

Hankkeesta

Harjavallan
kesäpäivä

Virkistyspäivä
Sahakoskella:
Kevään Ahertajien
Kiitostilaisuus

Liikettä palloon-
Tampere

Tapion
renkaanjäljissä
motoristi-
kokoontumisessa

Asiaa ulosotosta

Piknik kesä

Euran kiertäjät

Vertaisohjaajien ja
vapaaehtoisten
täydennyskoulutus
22.05.2024

Kevään 2024
kävijäkysely

Runoista videoiksi

Karaoken huumaa

Saunaretki

UUSIA TUULIA



Hankkeen runsas kolmivuotinen taival lähenee loppuaan. Vuosiin on mahtunut paljon naurua, iloa, kohtaamisia ja myös surun tunteita. Toiminta jatkuu vielä syksyn ajan pienin poikkeuksin. Elokuun ajan toimimme Harjavallassa Aikuistenkulma Haikun vanhoissa tiloissa. Muutto Haikun perässä sairaalan tiloihin tulee syyskuun aikana. Kokemäellä jatkamme alkusyksyn Kumun tiloissa. Loppuvuoden kokoontumispaikka varmistuu myöhemmin.

Kohtaamispaikkojen jatkumisesta ensi vuonna on kesän aikana paljon tiedusteltu. Hankkeen päättymisen ei vaikuta Euran toimintaan. Muiden paikkakuntien osalta tiedotamme asiasta loppusyksyn aikana.

Harjavalta (5.8–26.8 Pirkankatu 1, Harjavalta)

- Ystävähavila maanantaisin klo 16–19
- Äijien henkireikä parittomien viikkojen torstaisin klo 15–16.30 (12.9. alkaen)
- Mieli Maasta Tsemppiryhmä parillisten viikkojen torstaisin klo 16–18 (19.9 alkaen)

Kokemäki (Kumu Tulkkilantie 4, Kokemäki)

- Ystävähavila tiistaisin klo 17–19.30

Eura (Kotipiirintie 4) Pajuranta

- Parillisten viikkojen torstaisin klo 16–18

Nakkila (Kuntopolku 1) Liikuntakeskus, nuokkarin tilat

- Parillisten viikkojen torstaisin klo 12–14
- Yhteistyössä Satakunnan Hyvinvointialueen kanssa



HANKEESTA

Tul peremmäl on 2021 perustettu kolmivuotinen hanke, joka on jatkunut vielä 2024 vuonna. Toimimme Keski-Satakunnan alueella Nakkilassa, Harjavallassa, Eurassa ja Kokemäellä. Hankkeen kohderyhmänä ovat yksinäiset ja yksinäisyyttä kokevat 29–65-vuotiaat. Hankkeessa on kehitetty matalan kynnyksen ystävähavila-toimintaa, vertaistoimintaa ja yksilöllistä asiakkaiden kohtaamista.



HARJAVALLAN KESÄPÄIVÄ

Mahtava kesäpäivä Harjavallan sairaalan puistoalueella. Tämä iloinen tapahtuma oli tänä vuonna erityisen monipuolinen ja yhteisöllinen. Kesäpäivän järjestelyistä vastasivat Tul peremmäl-hanke, Harjavallan aikuistenkulma Haiku, seurakunta sekä parAsta-hanke. Yhteistyö toi mukanaan monenlaista aktiviteettia ja viihdykettä.



Ohjelmaa moneen makuun

Makkaranpaisto oli erityisen suosittu aktiviteetti, ja grillillä kävi jatkuva kuhina. Tuoreiden makkaroiden tuoksu levisi laajalle alueelle, houkutellen paikalle nälkäisiä juhlijoita. Tarkkuusheitto toi mukaan hieman kilpailuhenkeä, ja osallistujat saivat testata taitojaan ja tarkkuuttaan erilaisissa heittotehtävissä. Tämä aktiviteetti oli erityisen suosittu ja sai osallistujat ottamaan mittaa toisistaan leikkimielisissä kilpailuissa.

Yhteisöllisyys keskipisteenä

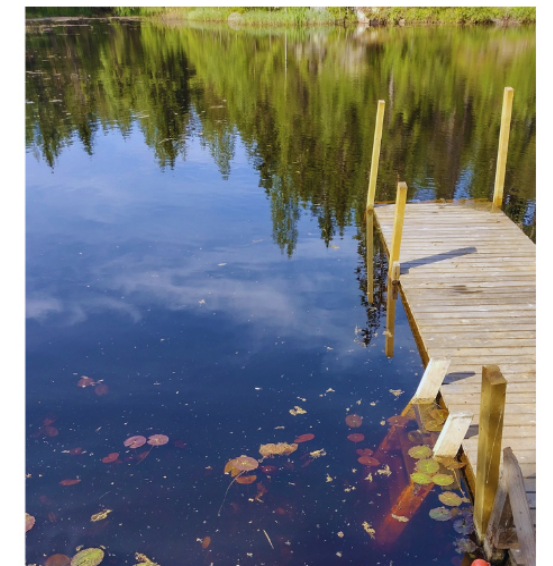
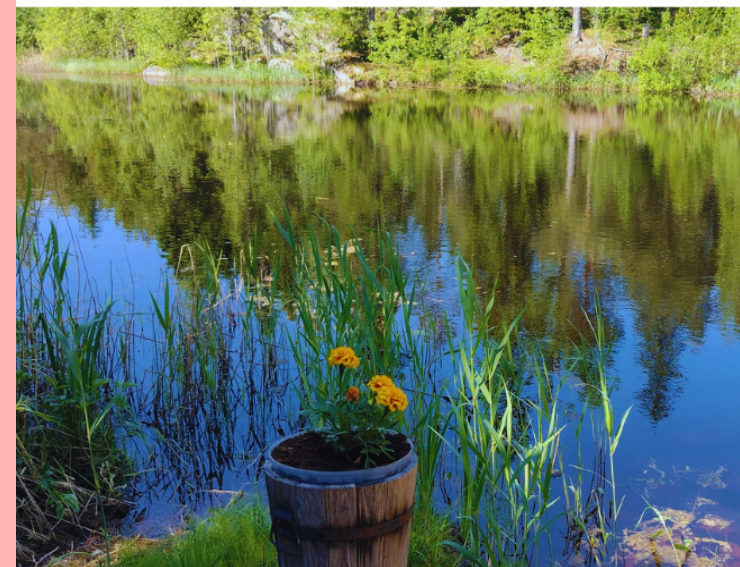
Tällaiset tapahtumat ovat tärkeitä yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamiseksi. Kesäpäivän aikana nauru ja iloiset keskustelut täyttivät sairaalan puistoalueen.

Kuvat ja teksti: Hanke

VIRKISTYSPÄIVÄ SAHAKOSKELLA: KEVÄÄN AHERTAJIEN KIITOSTILAISUUS

Keskiviikkona 5.6.2024 vietimme ikimuistoista virkistyspäivää Ahlaisten Sahakoskella. Päivä järjestettiin Hyviksen ja hankkeen keväällä aktiivisesti toimineille vertaisohjaajille ja vapaaehtoisille. Päivä oli täynnä rentoutumista ja yhteisöllisyyttä.

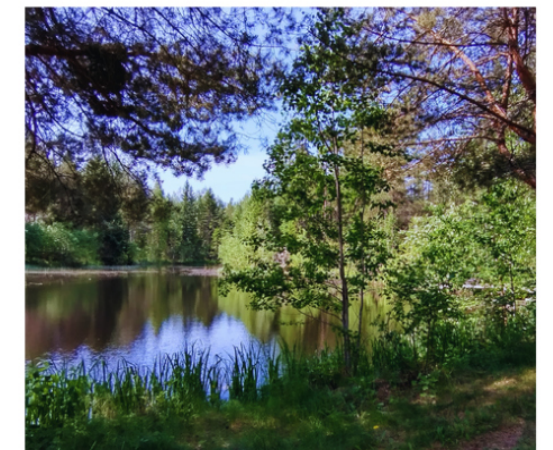
Virkistyspäivämme alkoi savusaunan lempeissä löylyissä, jotka tarjosivat kaivattua rentoutumista ja hyvinvointia kiireisen kevään jälkeen. Savusaunan perinteinen tunnelma ja sen rauhoittava vaikutus loivat täydellisen alun päivälle. Löylyjen jälkeen virkistäydyimme pulahtamalla raikkaaseen lampeen, mikä toi uutta energiaa ja elinvoimaa.



Päivän aikana vertaisohjaajat ja vapaaehtoiset saivat myös mahdollisuuden keskustella, jakaa kokemuksiaan ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. Tämä virkistyspäivä toimi paitsi rentoutumisen myös yhteistyön vahvistamisen välineenä, mikä on tärkeää tulevaisuutta ajatellen.

Haluamme ilmaista syvimmit kiitoksemme kaikille vertaisohjaajille ja vapaaehtoisille, jotka ovat antaneet aikaansa ja energiaansa hankkeen, sekä Hyviksen hyväksi kuluneen kevään aikana. Teidän panoksenne on ollut korvaamaton, ja olemme erittäin kiitollisia siitä sitoutumisesta ja omistautumisesta, jota olette osoittaneet. Toivomme, että virkistyspäivä Ahlaisten Sahakoskella antoi teille ansaittua lepoa ja iloa. Yhdessä jatkamme eteenpäin kohti uusia saavutuksia.

Kuvat ja teksti: Hanke



TULOKSIA

Mielenterveyden Keskusliiton Liikettä palloon-turnaus Kauppi Sports Centerissä 18.05.2024. Hyviksen joukkue pelasi harrastesarjassa, jossa oli yhteensä viisi joukkuetta. Voitimme ensimmäisen pelin tuloksin 3-1, toisessa pelissä hävisimme 5-2. Kahden pelin jälkeen menimme lounaalle tankkaamaan energiaa loppupäivää varten. Voitimme kolmannen pelin tuloksin 4-5, sekä neljännen pelin 5-2. Koko joukkue oli todella innoissaan, sillä neljännen pelin voitto tarkoitti finaaliottelua. Hyviksen joukkue pelasi finaaliottelussa täysillä ja voitti 7-2.



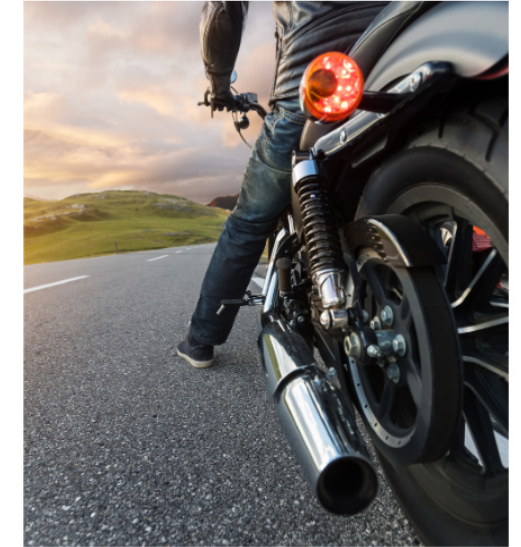
LIIKETTÄ PALLOON-TAMPERE



KIITOKSET

Kiitos koko joukkueelle mahtavasta päivästä. Jokaisesta pelaajasta huomasi panostuksen, yhteishengen ja innostuksen. Päivä sujui ilman ongelmia tai loukkaantumisia. Tärkeintä kuitenkin oli, että joukkueen jäsenillä vaikutti olevan mukavaa turnauksessa. Kiitos myös kannatusjoukoille kannustuksesta! Suuret onnittelut koko joukkueelle kultamitalista, sekä onnittelut Petrille Vuoden pelaaja-tittelistä!

Kuvat ja teksti: Hanke



Kuvat: Canva

TAPION RENKAANJÄLJISSÄ MOTORISTI-KOKOONTUMISESSA

Harjavallasta Tapion houkuttelemana Nakkilan Verstaalle motoristikokoontumiseen. Heti portilla puksutti jonkinlainen vanhanaikainen moottori ilman ajoneuvoa. Se oli heti viesti, ettei täällä kaivata peipposen laulua.

Mopo kauas päärakennuksesta arkisen näköisen moottoripyörän viereen. Skootterini on jo 13 vuotta vanha, muttei sillä täällä pitkälle pötkitä. 25 vuotta vanha Pösöni joutuisi myös naurun kohteeksi. Yksi auto oli vuodelta -55. Vanhojen vieressä seisoivat uusia hummahirviöitä. Samoin moottoripyöriä löytyi uusia ja vanhoja kaunottaria. Vanhat, kulmikkaat ja nuoret, pyöreät muodot rinnakkain. Kuuden jälkeen kunniapaikalle ajoi vanhan formulan näköinen, pitkä, kapea ja matala otus. Sen edessä luki Brush Power. Valistin yhtä pariskuntaa, että se tarkoittaa Harja Valta. Vitsejäni en uskaltanut ruveta kertomaan vieraille porukalle. Tapio oli ainoa tuttu. Onneksi Bandidokseja ei näkynyt.

Rupesin laskemaan, että jos olisin käynyt Helsingissä ensin moottoripyörämessuilla ja sitten automessuilla, rahaa olisi voinut palaa esim. 204€. Tämä matka tuli maksamaan n. 4€. Näin olin voittanut 200€. Tein lisää laskelmia. Jos myisin kaiken, mitä omistan, voisin ostaa kohtuullisen komean vanhan auton, jota joku voisi kadehtia. Rahat riittäisivät vielä kamiinalämmitteiseen autotalliin. Muuttaisin sinne asumaan jakoavain ja santapaperi kädessä. Tällaiseen pesään en sitten saisi koskaan täysjäristä yksiläheistä asumaan kanssani, joten hylkäsin ajatuksen.

Saatuani kyllin silmänruokaa palasin moponi luo. Olin onnellinen, etten ollut ajanut sitä keskelle pihaa, enkä ravintolarakennuksen eteen, missä enimmäkseen ihmiset parveilivat. Olisi tullut nolo häätö syrjemmälle. Jätin Tapion juttelemaan motoristikavereidensa kanssa, kuin kalan vedessä. Vähän pikeäkin sylkenyt mysteerinen maamoottori paukutti portilla hyvästiksi ja minä palasin sinne, missä peipposet laulavat.

Teksti: Pauli



ASIAA ULOSOTOSTA

Ulosottolaitoksen Ville Kujanpää tuli Euraan 30.5.2024 kertomaan ulosotosta.

Velkoja on kahdenlaisia



Julkisoikeudelliset velat

- Esim. verot, julkisen terveydenhuollon maksut, kuntien päivähoitomaksut
- Ulosottokelpoisia ilman tuomioistuimen päätöstä

Yksityisoikeudelliset velat

- Esim. sähkölaskut, puhelinlaskut, lainat
- Tarvitsevat tuomioistuimen päätöksen (ulosottooperuste), jotta voidaan periä ulosotossa

Perinnän eteneminen ennen ulosottoa:

- Mikäli laskua ei maksa eräpäivään mennessä siitä tulee **maksumuistutus**.
- Mikäli laskua ei maksa maksumuistutuksenkaan jälkeen niin siitä tulee **maksuvaatimus**.
- Mikäli lasku tulee yksityisoikeudelliselta taholta esim. sähkölaitos, niin lasku menee käräjäoikeuteen maksuvaatimuksen jälkeen ja sieltä ulosottoon.
- Julkisoikeudelliset velat menevät suoraan ulosottoon maksuvaatimuksen jälkeen, mikäli laskua ei olla maksettu.

Perinnän eteneminen ulosotossa:

- Ulosottoon tehdään **ulosottohakemus**, jonka jälkeen laskusta tehdään vireilletuloilmoitus ja **maksukehoitus**.
- Mikäli laskua ei ole varaa maksaa heti, niin ulosottolaitos ulosmittaa joko **toistuvaistuloista** (eläke, palkka) tai **omaisuudesta** niin, että lasku tulee maksetuksi.

Maksuhäiriömerkintä



- Maksuhäiriömerkintä on voimassa **pääsääntöisesti 2-3 vuotta**
- Merkintä kuitenkin **poistuu** kuukauden kuluttua siitä, kun siihen johtanut velka on maksettu ja maksusta ilmoitettu luottotietorekisteriin
- Maksuhäiriömerkintä vaikuttaa luotonsaantiin ja osamaksusopimuksen tekemiseen, vapaaehtoisten vakuutusten ja vuokra-asunnon saamiseen, puhelin- ja laajakaistaliittymän saamiseen, työnhakuun yms.
- **Omat luottotiedot** näkee Suomen Asiakastieto Oy ja Dun & Bradstreet (DNB)
- Maksuhäiriömerkintä voi olla hyvinkin asia, sillä se suojelee lisävelkaantumiselta

Maksuhäiriömerkinnän poistuminen

- Ulosoton ilmoittamien maksuhäiriömerkintöjen poistoa voi hakea **ulosoton sähköisen asiointipalvelun kautta**, pyyntö tehdään velallisen palvelun Viestit-osiossa aiheella Luottotiedot
- Jos maksuhäiriömerkinnän aiheuttanut asia ei ole maksettu ulosoton kautta, velkojalta voi pyytää selvityksen maksusta ja sen voi toimittaa suoraan molemmille **luottotietoyhtiöille** luottotietojen oikaisua varten
- Jos luotonantaja on suoraan ilmoittanut maksuhäiriömerkinnän, luotonantajan tulisi oma-aloitteisesti ilmoittaa maksusta luottotietoyhtiöille

Vapaakuukaudet

- Kun toistuvaistulon ulosmittaus on jatkunut **yhtäjaksoisesti 12 kuukautta**, esimerkkinä yksin asuva
 - henkilö, joka saa alle 1 954 € / kk saa **kolme vapaakuukautta** automaattisesti
 - Yksi vapaakuukausi **hakemuksesta**, jos muu peruste täyttyy
 - Maksimi neljä / vuosi

Esimerkki tapaus:

- Henkilö saa 1300€/kk
- Hänen pyykinpesukoneensa on hajonnut
- Vapaakuukausihakemus sähköiseen asiointiin
- **Myönteinen päätös** → yksi vapaakuukausi
- Lisäksi kolme vapaakuukautta lähiaikoina
- **Perusteet:** pakollinen kodinkoneen hankinta



Rajoittaminen

- **Myönnettävissä**, jos velallisen maksukyky on heikentynyt olennaisesti
- **Perusteita** velallisen sairaus, työttömyys, velallisen maksama elatusapu tai muu erityinen syy
- Edellytysten täyttyessä ulosmittauksen määrää alennetaan maksukyvyn heikentymistä vastaava määrä
- Rajoituksesta huolimatta velallisella **voi olla oikeus vapaakuukausiin**, kunhan peruste ei ole sama

Tuleeko ulosottomies kotiin ja vie television?

- Valtaosa saatavista peritään nykyisin sähköisesti velallista tapaamatta
- Yleisimmin ulosottomiehen tapaa Ulosottolaitoksen toimipaikassa
- **Tavanomaista koti-irtaimistoa**, kuten huonekaluja ja kodinkoneita, **ei ulosmitata**

Piknik kesä



Yksi mukavimmista kesäaktiviteeteista on piknikin viettäminen mukavassa porukassa. Tänä kesänä Tul peremmäl-hanke on pitänyt piknikkejä Euran Kiperissä, Kokemäen vanhan sillan kupeessa, sekä Harjavallan Kultakoukun uimarannalla.



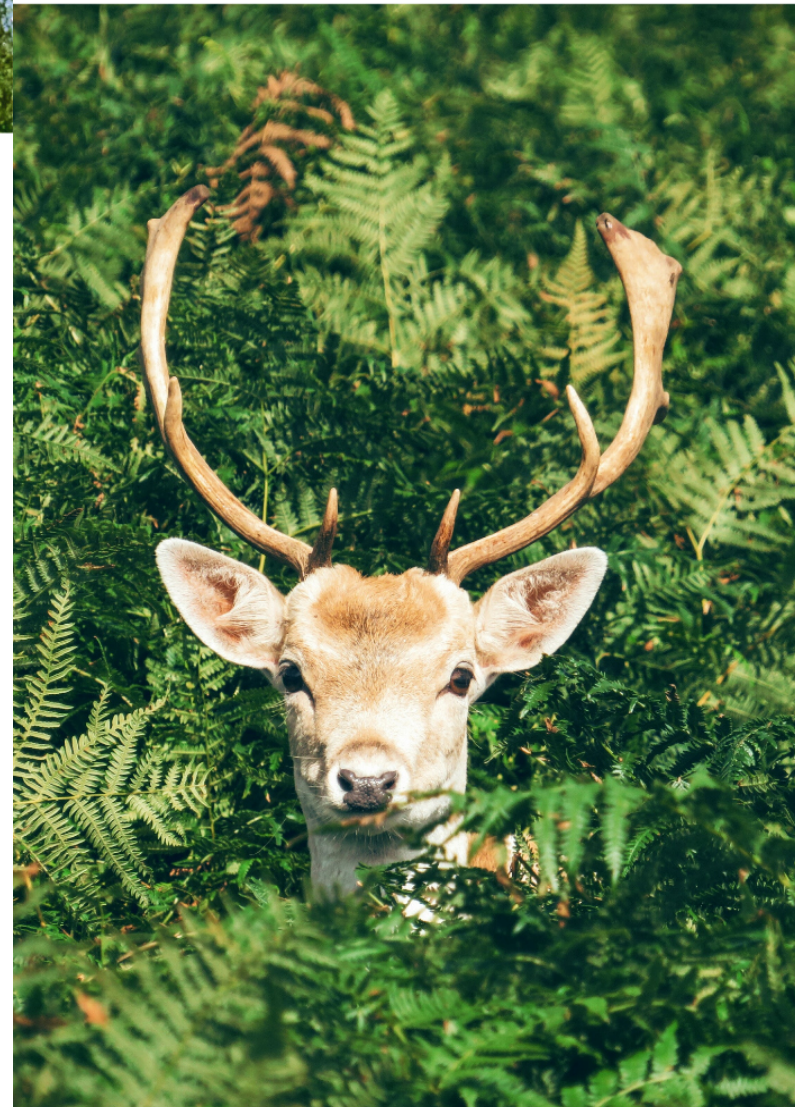
Piknikin ohessa pelasimme Mölkkyä ja nautimme upeista luonnonmaisemista.



Raikas hedelmäsalaatti virkistää kuumankin päivänä.



Kuvat ja teksti: Hanke



Euran kiertäjät

Euran kiertäjät-ryhmä on kaikille avoin ulkoiluryhmä ja siinä tutustutaan Euraa ympäröivään luontoon. Ryhmässä havainnoidaan ja fiilistellään luonnossa rentoutuen. Ryhmää ohjaavat luontolähetti ja vertaisohjaaja.

Lääkärikirja Duodecim:issa tekstissä “Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua” 28.8.2023 kirjoitettiin:

- Luonnossa liikkuminen ja oleskelu lisäävät tutkitusti ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.
- Jo lyhytkin luonnossa oleskelu palauttaa stressistä, lisää energiaa ja parantaa mielialaa. Se voi parantaa myös tehtäväsuoriutumista ja tarkkaavuutta.
- Luonnon terveyshyödyt on tunnistettu mielenterveyden lisäksi myös monissa kansansairauksissa, kuten sydän- ja verisuonisairauksissa.
- Merkittävä terveysvaikutus on myös immuunipuolustuksen vahvistuminen.
- Hyvinvointivaikutuksia saadaan tavallisesta asuin- ja työympäristöjen lähiluonnosta kuten metsistä, puistoista ja puutarhoista, mutta myös luontoretkiltä ja vapaa-ajan asumisesta.
- Terveysyödyt saadaan säännöllisesti toistuvista käynneistä.

Ajankohtaiset tiedot löytyvät Alasatakunnan lehdestä sekä Tul peremmäl-hankkeen Facebook sivuilta ja Instagramista.

Kuvat: Canva
Teksti: Hanke

Vertaisohjaajien ja vapaaehtoisten täydennyskoulutus 22.05.2024



Koulutuksen järjestivät Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, Tul peremmäl-hanke, sekä Satakunnan yhteisökeskus. Vapaaehtoisia ja vertaisohjaajia koulutukseen tuli Hyvikseltä, hankkeesta, sekä Olkasta. Kouluttajana tilaisuudessa toimi Satakunnan Sydänpiirin Marita. Täydennyskoulutuksen aiheena olivat maallikkoelvytys ja turvallinen ryhmätoiminta.

Turvallisuus on Tul peremmäl-hankkeen toiminnassa erittäin tärkeää. Haluamme, että kaikilla toimintaamme osallistuvilla on turvallinen ja hyväksytty olo. Turvallisuutta toiminnassamme lisää hyvin koulutetut vertaisohjaajat ja vapaaehtoiset, sekä ammattitaitoinen henkilökunta.

Maallikkoelvytyksen tärkeyttä ei voi korostaa tarpeeksi. Ikinä ei voi tietää, milloin tulee hetki kun taitoa tarvitsee. Tul peremmäl-hankkeen toiminnoissa emme ole vielä tarvineet taitoa, emmekä toivottavasti tulevaisuudessakaan, mutta meillä jokaisella tulee silti olla valmiudet auttaa tilanteen sattuessa.

Kuvat ja teksti: Hanke



KEVÄÄN 2024 KÄVIJÄKYSELY

Ennen kesälomakauden alkamista kysyimme hankkeen asiakkailta heidän kokemuksiaan toiminnoista, yksinäisyydestä, osallisuudesta sekä digitaidoista.

Hankkeen toiminnoissa ilmapiirin koetaan olevan hyvä. Suurin osa kävijöistä kokee saavansa tukea toisilta kävijöiltä ja toiminnan olevan mielekästä. Kävijät kokevat tulevaisuuden hyväksytyksi ja osaavat myös hyväksyä muita ihmisiä entistä paremmin. Kokemuspuheenvuoroja pidetään tärkeinä ja ne antavat uusia näkökulmia asioihin.

Yksinäisyyden kokemuksesta suurin osa kävijöistä kokee joskus. Monet kävijöistä kokevat joskus tunnetta väärinymmärretyksi tulemista, sekä läheisten ihmisten puuttumista. Yksinäisyyden tunne on vahvinta viikonloppuisin ja juhlapyhisin.

Yli puolet vastaajista koki kuuluvansa itselleen tärkeään yhteisöön, sekä saavansa myönteistä palautetta tekemisistään. Tunne siitä, että pystyy vaikuttamaan oman elinympäristönsä asioihin oli vähentynyt syksyn kyselyn jälkeen huomattavasti.

Digitaidot jakoivat mielipiteitä. Positiivista oli, että yli 70% vastanneista osaa maksaa laskunsa verkkopankin kautta. Lähes kaikki ymmärtävät tietoturvan merkityksen. Syksyn kyselyyn verrattuna digitaidot olivat vähän laskeneet sekä halukkuus uusien asioiden oppimiseen.

Kuvat: Canva
Teksti: Hanke

Erilaisuus on hyvä!

Paikka jossa levähtää.



RUNOISTA VIDEOIKSI

Runokilpailun satoa on kokoelma runoista, jotka osallistuivat alkuvuonna 2023 järjestettyyn runokilpailuun. Kaikille avoimen kilpailun toteuttivat Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry ja Tul peremmäl -hanke. Kilpailu oli jaettu kahteen kategoriaan: elämän aallokossa ja kohtaamisia. Kilpailuun osallistuneissa runoissa käsiteltiin monia teemoja, kuten yksinäisyys, rakkaus, kiitollisuus, yhteisöllisyys ja vertaisuus.

Runokirjan julkaisutilaisuus pidettiin 22.11.2023 mielenterveysviikon yhteydessä. Tapahtumassa oli mukana kilpailuun osallistuneita runoilijoita, jotka esittivät tekstejään yleisölle.

Maanantaina 26.06.2024 aloitettiin Runokilpailun satoa -runokirjan videointi. Halukkaat runoilijat saivat tilaisuuden lukea omat runonsa videolle, ikuistaen näin teoksensa uudella tavalla. Videoinnin tarkoituksena oli antaa runoilijoille uusi elämä visuaalisessa muodossa ja tarjota runoilijoille mahdollisuus tuoda oma äänensä ja tulkintansa esiin. Jokainen runoilija sai valita itselleen mieluisan ympäristön ja taustan, mikä toi jokaisen runon persoonallisuuden esiin.

Videot tulevat olemaan katsottavissa verkossa, joten Tul peremmäl-hankkeen sosiaaliset mediat kannattaa ottaa seurantaan.



Kuvat: Canva
Teksti: Hanke



KARAOKEN HUUMAA

Ystäväkahvilat ja karaoke, mikä voisi olla parempaa? Ei mikään! Karaokesta on tullut yksi ystäväkahviloiden tykätymmistä aktiviteeteista. Vuoronperään niin ohjaajat kuin kävijätkin laulavat suosikki kappaleitaan.

Ystäväkahvilassa lauletaan eniten Suomi iskelmää, mutta myös rockia ja poppia kuullaan illan aikana. Moni laulaa yksin tai kaverin kanssa, mutta välillä koko ystäväkahvilan poppoo ryhtyy lauluun yhdessä.

Karaoke keksittiin Japanissa 1970-luvulla ja levisi sieltä muualle mailmaan nopeasti. Sana karaoke tulee Japanilaisista sanoista kara (tyhjä) ja oke (orkesteri).

Kuvat: Canva
Teksti: Hanke



Saunaretki



Uinti- ja saunaretki Harjavallan ladun majalla keskiviikkona 24. heinäkuuta 2024. Päivä oli aurinkoinen ja lämmin.

Grillasimme laavulla, jonka miehet ottivat vastuulleen. Päivällä nautimme myös Marin poimimista tuoreista mustikoista, joista valmistimme herkullisen mustikkapiirakan. Mustikkapiirakka toi mukavan lisän kesäpäivään ja maistui kaikille.

Päivään kuului tietenkin uinta ja saunomista, mikä oli erityisen rentouttavaa lämpimän sään vuoksi. Juha yllätti kaikki järjestämällä extempore tietovisan, joka toi hauskaa kilpailuhenkeä ja lisää viihdettä päivään. Tietovisaan osallistuminen oli innostavaa ja kaikki nauttivat siitä kovasti.

Päivän aikana sai olla ja nauttia luonnon rauhasta, hyvästä seurasta ja upeasta säästä. Porukka oli tyytyväinen ja päivä jäi varmasti monien mieleen yhtenä kesän kohokohdista.



Kuvat ja teksti: Hanke

Löydät hankkeen ajankohtaisen ohjelman:



Tul peremmäl



tulperemmal

www.porinhyvis.fi

