

**SATAKUNNAN**

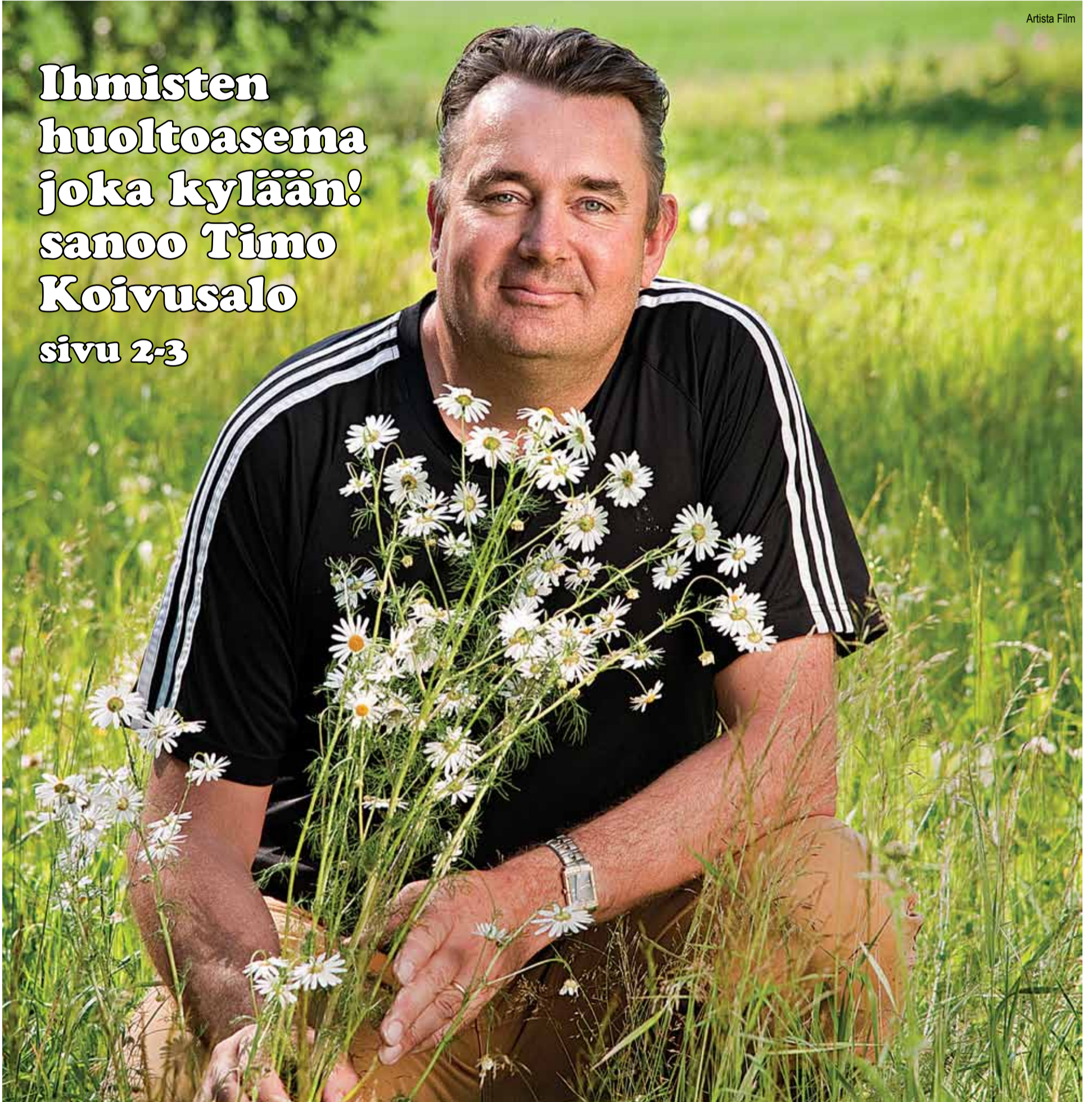
# JÄRJESTÖSANOMAT

YHDISTYS- JA VAPAAEHTOISTOIMINNAN TIEDOTUSLEHTI

2014

Artista Film

**Ihmisten  
huoltoasema  
joka kylään!  
sanoo Timo  
Koivusalo**  
sivu 2-3



**A** KANKAANPÄÄN  
**Autotalo**

Hannu Sinnemäki 040-764 0111

Mikko Ranta 040-555 1667

Avoinna arkisin 9-17 , la 10-14  
puh 02-523 2000 fax 02-523 2001

## Pääkirjoitus



"ON NIIN KIIREINEN  
ELÄMÄ ETTEN EHDI  
MIETTIMÄÄN MITEN  
MIELENI VOI"

## Kolmas sektori on tärkeä kansallinen voimavara

Ihan 1980-luvun lopulla meillä vieraili Viron venäläinen Nina, noin 55-vuotias sairaanhoitaja, joka puhui vain venäjää. Tulkin avulla hän kertoi elämästään ja me omastamme. Kun kerroimme vapaaehtoistyöstä, siitä miten osallistumme nuorisotyöhön, Nina pyöritti vain silmiään eikä tuntunut ymmärtävän mitään. Sitten – pitkän keskustelun jälkeen – hän sanoi: ”Teettekö jotakin ilmaiseksi? Minä en ikinä ole tehnyt mitään ilmaiseksi enkä tiedä ketään, joka koskaan tekisi mitään ilmaiseksi.” Näin Neuvosto-Virossa 1980-luvulla.

Suomessa vapaaehtoistyö, kolmas sektori, on välttämätön osa yhteiskuntaa. Kolmannen sektorin työn arvo on noin 10 miljardia euroa vuodessa, noin 5% bruttokansantuotteesta. Vapaaehtoistoiminnan lakia valmistellaan parhaillaan eduskunnassa ja lain tultua voimaan vapaaehtoistyöntekijän oikeudet ja asema vahvistuvat eurooppalaisen mallin mukaan. Vapaaehtoistyö tulee julkisen sektorin rinnalle kansallisen hyvinvoinnin kehittämisessä. Tulevaisuudessa kolmannen sektorin merkitys kasvaa entisestään.

Satakunnan Järjestösanomien foorumi, jossa kolmannen sektorin järjestöt voivat esitellä itsensä. Tilaisuutta ovat käyttäneet hyväksi etupäässä yhteiskunnallista palvelua tekevät järjestöt, yhteensä reilut 30 yhdistystä. Tämä on vain pieni osa Satakunnan yli 6.000 rekisteröidystä yhdistyksestä.

Tämän numeron teemana on MIELENTERVEYS. Lehdessä seikkailee karuhahmo, joka lausuu suuria ajatuksia mielestä ja mielenrauhasta. Satakunnan sairaanhoitopiirin psykiatrisen ryhmä ja Porin kaupungin psykososiaaliset palvelut esittelevät itsensä. Ja kaiken huippuna, entinen mielenterveyshoitaja, nykyinen elokuvien tekijä, Timo Koivusalo, ehdottaa, että joka kylään tarvitaan ihmisten huoltoasema.

Ensi vuonna lehden teemana on TEKNOLOGIA. Seuraavana vuonna YMPÄRISTÖ.

Satakunnan Järjestösanomien lehden julkaisee Satakunnan Yhteisökeskus Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella, tällä kertaa yhteistyössä Satakunnan Mielenterveysseuran ja Omaiset mielenterveystyön tukena, Länsi-Suomen yhdistyksen kanssa.

# Ihmisten huoltoasema joka kylään, sanoo Timo Koivusalo

Timo Koivusalon kookas ja komea hahmo näkyy ja pysäyttää. Hänen olemuksensa huokuu positiivisuutta. Koko kansan tuntema koomikko ja elokuvantekijä on juuri saanut valmiiksi uusimman elokuvansa Risto Rappääjä ja Sevillan saituri kuvaukset ja on lomalla. Syksymmällä alkaa elokuvan leikkaus ja editointi. Elokvateattereihin Risto Rappääjän uusi seikkailu tulee keväällä 2015.



Artista Film

Terveen itsetunnon rakentamisella on suuri merkitys. Yksin ei ole hyvä olla eikä sosiaalisessa mediassa roikkuminen korvaa ihmisuhteita. Pitäisi uskaltaa lähteä ulos muiden joukkoon. Kuva: Harri Virta

## Timo Koivusalo

Lattomereltä koko kansan koomikoksi

**Timo Koivusalo** (s. 1963), kasvoi ja kävi koulunsa Porin Lattomerellä. Koulussa hän omien sanojensa mukaan oli kiltti oppilas. ”Vähän tuli vitsejä väännettyä, ja koko luokkaa nauratettua, jos opettaja sattui sanomaan huolimattoman sanan”.

Jo kouluaikana Timo rakasti tarinoita ja luki paljon. Hän katsoi kaikki mahdolliset (ja mahdollottomat) elokuvat. Syntyi palo itse tehdä tarinoita ja haave tehdä joskus omia elokuvia.

Koulun jälkeen Timo valmistui ensin kokiksi ja sen jälkeen hän kouluttautui myös mielisairaanhoidajaksi. Tätä työtä hän teki 80-luvun lopulla Harjavallassa. Hän toimi samaan aikaan myös Porin Mielenveysseurassa kriisipuhelinpäivystäjänä sekä kouluttajana. Tuolloin, 1980-luvun lopulla, mielenveysseuran

## Turvaverkon tulisi olla niin tiheä, ettei kukaan pääsisi putoamaan.

kurssille oli paljon tulijoita. Joillakin tukihenkilökurseilla oli jopa yli 20 koulutettavaa – toisin kuin nyt.

### Lavaviihteen kautta televisioon ja elokuvaan

Jo 1990-luvun alkupuolella Timo Koivusalo tuli ”TV:stä tutuksi” juontajana, laulajana ja koomikkona. Mutta elokuvasta tuli kuitenkin se suuri oma ala.

Elokuvan tekemisen taidon Koivusalo on oppinut niitä tekemällä. Se on ollut työssä oppimista. Elokuvassa hän tekee kaikkea: tuottaa, käsikirjoittaa, ohjaa, näyttelee, sanoittaa, säveltää...

• Kun tekee itse kaikkia asioita, niin kaikki langat pysyvät käsissä. Lisäksi on erittäin tärkeää, että on käytettävissä hyvä tiimi, loistava porukka ihmisiä, jotka osaavat asiansa ja tekevät yhdessä hyvää työtä. Elokuvan pitää onnistua, se on kallis harrastus.

keää, että on käytettävissä hyvä tiimi, loistava porukka ihmisiä, jotka osaavat asiansa ja tekevät yhdessä hyvää työtä. Elokuvan pitää onnistua, se on kallis harrastus.

### Pekko Aikamiespojasta Kaltevaan torniin ja Risto Rappääjään

Viiden Pekko-elokuvan jälkeen Timo Koivusalo on paneutunut rohkeasti rankkoihin aiheisiin kuten sortokauteen, kansalaissotaan ja mielenterveyteen. Hän on tehnyt myös elämäkertaelokuvia suurista suomalaisista, kansakunnan ikoneista.

Elokuvat ovat olleet yleisömenestyksiä, vaikka arvostelut eivät aina ole olleetkaan ylistäviä. Hyvällä syyllä Timo Koivusalo voisi sanoa Suomen Charlie Chapliniksi – niin monipuolinen elokuvantekijä Koivusalo on.

### Erilaisuuden hyväksyminen

Elokuviinsa Koivusalo on käsitellyt usein erilaisuutta ja

sen hyväksymistä. Myös Pekko oli sellainen, aikamiespoika, sympattisesti erilainen. Elokuvassa ”Kalteva torni” päähenkilö Johannes oli myös erilainen, mieleltään sairas, mutta lämmin ihminen.

Johanneksen kaksipersoonainen sairaus tuli elokuvassa herkästi lähelle. Se varmaankin opetti monelle katsojalle, että vaikka on mieleltään sairas, voi silti elää antoisaa elämää, olla hyväksytty ja tulla toimeen yhteiskunnassa. Elokuva herätti huomiota myös ulkomailla.

Johannesta näytellyt Martti Suosalo sai Saksassa roolistaan parhaan näyttelijän palkinnon. Vieras kielikään ei haitannut asian ymmärtämistä – aihehan on hyvin tuttu kaikkialla maailmassa.

### Ihmisten huoltoasemat

• Ihmisten huoltoasemia pitäisi olla yhtä tiheässä kuin autojen huoltamoita! Joka kymmenen kilometrin päässä pitäisi olla paikka, johon on helppo tulla mieltään keventämään ja päästä tarvittaessa juttusille ammattiauttajan kanssa. Matkan kynnyksen mielenhuoltamot olisivat sellaisia paikkoja, jonne kuka tahansa voisi helposti mennä ja saada yhdeltä luukulta apua heti. Oli se sitten mielenterveyteen, ter-

## Anna lahjaksi elämys ja aikaa.

veydenhoitoon, sosiaalipuoleen tai työnhakuun liittyvää asiaa, niin sinut otettaisiin vakavasti, kuunneltaisiin ja ohjattaisiin välittömästi eteenpäin, Koivusalo sanoo.

• Kun on mielessään tehnyt sen tärkeän päätöksen, että minä tarvitsen apua, on sitä saatava heti! Sitä ei pidä joutua odottamaan viikkotolkulla sopivaa aikaa, hankalasti hahmotettavasta, pirstaloituneesta auttamisjärjestelmästä, julistaa Koivusalo.

• Varsinkin nuorten kohdalla tällaisen välittömän reagoinnin tärkeys korostuu. Tällaiset matalankynnyksen paikat voisivat olla kaikille aina avoimina. Valtion, kuntien ja seurakuntien tulisi yhdessä saada tämä aikaan.

• Meidän tulisi kantaa toisistamme kokonaisvastuuta”, sanoo Koivusalo. – Turvaverkon tulisi olla niin tiheä, ettei kukaan pääsisi putoamaan. Talvisodasta tuttu sanonta ”kaveria ei jätetä” sopii myös tähän päivään.

”Terveen itsetunnon rakentamisella on suuri merkitys. Yksin ei ole hyvä olla eikä sosiaalissa mediassa roikkuminen korvaa ihmissuhteita. Pitäisi uskaltaa lähteä ulos muiden joukkoon.”

### Anna lahjaksi elämys ja aikaa

• Yhteinen kokemus, oli se sitten taide-elämys tai viihdekokemus, ovat hyviä lahjoja ja tukevat mielen terveyttä. Tunteiden käsittely elokuvien ja viihteen kautta on parasta mielen terveytyötä, sanoo Koivusalo.

• Kun esimerkiksi koko perhe yhdessä menee katsomaan vaikka Risto Rappääjää ja jännittää kuinka Ristolle siinä käy, on se portti tunteisiin. Siinä koetaan yhdessä iloa ja surua, menetyksiä ja menestystä sekä onnistumista ja itsensä voittamista.

### Ihminen tarvitsee taidetta ja viihdettä!

Iris Pale

**Kun on mielessään tehnyt sen tärkeän päätöksen, että minä tarvitsen apua, on sitä saatava heti!**

eurohamsteri.fi

**SYKSYN Hurjaa HINTATYKITYSTÄ!! EDULLISTA TAVARAA HALVALLA...**

**Tosi halpaa!**  
Biolan LANNOITTAVA MULTAKATE 45 l  
**10<sup>00</sup>** 4 säk.  
HINTAJYSÄRI PUUTIHAKKAUS

**Tosi halpaa!**  
TUHKA-ÄMPÄRI 14 l KANNELLA  
**9<sup>95</sup>**  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
AUTOILIJAN LASINPESU 5 l  
**10<sup>00</sup>** 4 kannua  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
RÄNNIPESURI HARJALLA  
**29<sup>95</sup>**  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
Neste PREMIUM MOOTTORIÖLJY 10-40 w  
**13<sup>95</sup>** 4 litraa  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
ULKOPALLO-KRYSANTEEMI  
**3<sup>99</sup>**  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
ULKO-SYKLAAMI tai SYYS-ASTERI  
**10<sup>00</sup>** 3 kpl

**Tosi halpaa!**  
Biolan PERINNEKATE TIILI 45 l  
**20<sup>00</sup>** 3 säk.  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
Uusi erä! PINNASÄNKY  
**89<sup>90</sup>**  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
Uusi erä! SYÖTTÖTUOLI  
**49<sup>90</sup>**  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
100 kpl erä! NURMIKKO-TRIMMERI 250 w  
**14<sup>95</sup>**  
HINTAJYSÄRI

**Tosi halpaa!**  
Uusi erä! GRANIITTIREUNAKIVET  
**599<sup>00</sup>** 100x10x10 cm 48 kpl:n lava  
**599<sup>00</sup>** 100x15x10 cm 36 kpl:n lava  
HINTAJYSÄRI

**Euro HAMSTERISTA halvalla!**  
AVOINNA MA-PE 9-19, LA 9-18 SU 12-18 Tarjoukset voimassa 28.8.-4.9.2014  
Keskuskatu 4 B, Kankaanpää - puh. 02 572 3575  
Pahkalantie 1, Parkano, ma-pe 9-19, la 9-16, su 12-16  
Keskuspuistikko 17, Kurikka, ma-pe 9-19, la 10-16

# Mielenterveys on pääasia – Se on kaikkialla

• Se vaikuttaa kansantalouteen. Suomen nk. kestävyysvaje, 10 miljardia euroa vuodessa, häviäisi tai ainakin puolittuisi, jos mielenterveysongelmista johtuvat työkyvyn alentuminen ja suuret hoitokustannukset vähenisivät.

• Ja se vaikuttaa meidän kaikkien onnellisuuteen, viihtyvyyteen ja elämän laatuun.

Keskeistä on kolmannen sektorin ja julkisen sektorin yhteistyö. Työtä on paljon. Yhteiskunnan pitää hyödyntää kolmannen sektorin korkeata moraalia, innostusta ja osaamista. Tähän tarvitaan julkisilta toimijoilta taitoa, asennetta ja yhteispeliä. Tällä sivulla esitellään lyhyesti kaksi suurta julkista toimijaa mielenterveys-työssä: Satakunnan sairaanhoitopiirin psykiatrisen hoidon toimialue ja Porin kaupungin psykososiaaliset palvelut.

Tässä alla on Jussin tapaus. Tavallinen nuori mies, joka voisi pärjätä yhteiskunnassa vaikka kuinka hyvin. Kaksi johtavaa satakuntalaista asiantuntijaa, Kirsi-Maria Haapasalo-Pesu Satakunnan sairaanhoitopiiristä ja Matti Järvinen Porin kaupungin psykososiaalisista palveluista, kommentoivat.

## JUSSIN TAPAUS:

”Ajatelkaamme nuorta miestä, joka tuntee itsensä sekä huolestuneeksi että stressaantuneeksi. Hän menetti työnsä 6 kk sitten, hänet irtisanottiin autonkuljettajan työstä yrityksestä, joka lopeteli toimintaansa. Kutsutaan häntä vaikka Jussiksi. Hän nukkuu pitkään ja käyttää kannabista, jotta nukkuisi paremmin. Hänellä on vuokranmaksut myöhässä eikä hänellä ole läheisiä perhesiteitä. Viime kuukausien aikana hän on tullut yhä huolestuneemmaksi ja masentuneemmaksi. Hän syö huonosti ja juo yhä enemmän alkoholia. Taloudellinen, fyysinen ja sosiaalinen tilanne sekä myös päihdeiden liikakäyttö - kaikki lisäävät hänen huonoa oloaan.

Jussia kehoitetaan ottamaan yhteyttä paikalliseen mielenterveysvastaanottoon. Hän ei ole varma missä se on, tai miten sinne mennään, mutta lopulta hän kuitenkin löytää paikan. Odotettuaan puoli tuntia hän hermostuu ja lähtee pois. Parin viikon kuluttua hän yrittää uudestaan, silloin ei ole aikoja, häntä kehoitetaan soittamaan ja varaamaan aika. Mutta ajanvarauspuhelin on auki vain tiettyinä aikoina. Hänen on vaikea muistaa milloin, ja kun hän soittaa, hän ei osaa selittää mistä on kysymys. Hän saa ajan parin viikon kuluttua. Sinä aikana hän käyttää entistä enemmän alkoholia ja kannabista yrittäessään itse parantaa oloaan. Kun hänen sitten pitäisi saapua vastaanotolle, hän nukkuu pommiin.”

## PORIN KAUPUNGIN PSYKOSOSIAALISET PALVELUT

### Psykososiaaliset avopalvelut

**Nuorten vastaanotto:** Nuorten vastaanotto on tarkoitettu 13-22-vuotiaille porilaisille tai Porissa opiskeleville nuorille. Ongelmasivat voivat olla mm. koulunkäynti, aikuistumiseen tai ihmissuhteisiin liittyviä. Käynnit ovat maksuttomia ja keskustelut luottamuksellisia. Tärkeä et tarvitse lähetettä, vaan voit varata ajan itse. Tarvittaessa sinulle ajan voi varata omainen, läheinen tai viranomais. Vastaanotolle on ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 12.00–13.30 puh. 044-701 8296, Yrjönkatu 20 (3 krs.), 28100 Pori

**Aikuisten vastaanotto:** Aikuisten vastaanotto on tarkoitettu yli 22-vuotiaille porilaisille. Äkilliset ongelmatilanteet hoidetaan mahdollisimman pikaisesti. Ensimmäinen tapaaminen pyritään järjestämään noin viikon kuluessa. Käynnit ovat sinulle maksuttomia ja luottamuksellisia. Vastaanotolle on puhelinpäivystys ja ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10.00–11.30 puh. (02) 621 3509, Maantiekatu 29, 28120 Pori

**A-klinikka:** A-klinikka on avohoitoa antava yksikkö päihde- ja riippuvuusongelmisille sekä heidän läheisilleen. A-klinikan palvelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. A-klinikalle ei tarvitse lähetettä. Vastaanotolle on päivystysvastaanotto ilman ajanvarausta arkin klo 8.15–11.00. Asiakkaiden soittoaika ma-to klo 14.30–15.30, puh. (02) 621 6230, Maantiekatu 29, 28120 Pori

**Helppi:** Helppi on suomenkielisen huumeiden käyttäjille tarkoitettu matalan kynnyksen paikka, jossa asiakkaat asioivat nimimerkillä. Helppi on auki tiistaina ja torstaina klo 14.00–16.00, Muistokatu 4, 28120 Pori (Sinisuojan tilat)

**Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö:** Porissa ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kohteena on koko yhteisö kaikkine ikäluokkineen, ei niinkään yksilöt. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattori Sari Ilvonen Puh. 044 701 9990, Maantiekatu 29, 28120 Pori

### Psykososiaaliset laitospalvelut

Päihdepalveluista saat apua alkoholi-, lääke- ja huumeongelmissa, peririippuvuudessa sekä elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä. Päihdepalveluiden käyttö on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Hoitohenkilökuntaan kuuluu sosiaaliterapeuteja, lääkäreitä, sairaanhoitajia ja hoitajia. Päihdepalvelut koostuvat A-klinikasta, Katkaisuhuoltoasemasta ja Kuntoutumisyksiköstä. Puh. (02) 621 6250 tai 044 701 6250, Veturitallinkatu 6, 28120 Pori

**Katkaisuhuoltoasema:** Katkaisuhuoltoasema palvelee ympäri vuorokauden. Arkin katkaisuhuoltoasemalle voit tulla ilman lähetettä, mutta viikonloppuisin tarvitset lääkärin lähetteen. Puh. (02) 621 6250 tai 044 701 6250, Veturitallinkatu 6, 28120 Pori

**Kuntoutumisyksikkö:** Kuntoutumisyksikkö on päihdeongelmisille

## Mitä ajattelette?



### Kirsi-Maria Haapasalo-Pesu, psykiatri

Satakunnansairaanhoitopiirin psykiatrisen hoidon toimialue



### Matti Järvinen, psykososiaalisten palvelujen päällikkö

Porin kaupunki, psykososiaaliset palvelut

Olisi hyvä tietää Jussin ikä, koska on kehottanut häntä ottamaan yhteyttä mielenterveystoimistoon ja onko Jussilla mahdollisesti jo toimiva suhde vaikkapa terveyskeskuksen hoitajaan tai lääkäriin? Sa-

• kuulostaa hyvin tutulta  
• miksiköhän Jussi on jäänyt noin yksin? Usein elämäniloa saa toisista ihmisistä. Yleensä jokaista ilahduttaa se, että joku on kiinnostunut, kuinka minä voin. Kuka kaipa Jussia?  
• Jussi on syrjäytymisriskissä ja tarvitsee nyt toisten tukea. Nyt tarvittaisiin lähimmäisapua viranomaisavun lisäksi  
• moniongelmaisuus on tavallista, moni itsehoitaa pahaa oloaan päihdeillä, mikä pitkällä juoksulla pahentaa tilannetta  
• kielteiset elämäkokemukset vaikuttavat mielialaan ja altistavat masennukselle

moin pitäisi tietää mitä Jussin tilanteeseen liittyviä palveluja paikkakunnalla on tarjolla.

Jos olisi vastaava paikkakunta kuin Pori, niin ensin kehoitaisin Jussia menemään jonotusperiaatteella toimivalle A-klinikan päivystysvastaanotolle. Sen kautta saa apua päihdeiden käyttöön, esimerkiksi sosiaaliterapeutin vastaanotolla tai kurssimuotoisella päiväaikaisella päihdekuntoutuskursilla tai sitten toipumisprosessin voi aloittaa intensiivisellä katkaisuhoidolla.

Päihdeiden käyttö pahentaa paitsi masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta myös fyysistä terveydentilaa, joten päihdeistä kokonaan eroon pääseminen on tässä tilanteessa ensiarvoisen tärkeää.

Päihdehoidon käynnistyttyä

• myös kannabis voi aiheuttaa masennusta  
• Jussi tarvitsee käytännön apua asioidensa hoitamiseen, mm vuokratienä maksamiseen, ettei mene asunto alta  
• tarvitaan kipeästi matalan kynnyksen helposti saavutettavia palveluja. Vielä parempi voisi olla, jos joku menisi Jussin kotiin katsomaan, miten siellä asiat ovat  
• tässä ongelmat ovat paljon muutakin kuin lääketieteellisiä  
• olisi kiinnostavaa tietää Jussin varhaisvaiheet, minkälainen toimintakyky on ollut aiemmin, miten koulu meni

voi Jussi joko itse tai päihde-työntekijä varata Jussille ajan esimerkiksi psykiatriselle sairaanhoitajalle, terveydenhoitajalle tai sosiaaliohjaajalle lisäkeskusteluihin tilanteestaan, mikäli tarvetta siihen on. Hoidot toteutuvat siis samanaikaisesti ja eri tahot tekevät yhteistyötä. Jussi tuki päättää itse mihin hoitoihin ja palveluihin tuntee itsensä valmiiksi menemään. Toimeentuloasiat pitää selvittää, myös mahdollisuus toimeentulotukeen vuokratien kohdalla.

Koska Jussi on elänyt ilmeisesti varsin eristäytyneitä elämää, on hänen sosiaalinen verkostonsa kaiketi melko suppea. Jussi voisi hyötyä coachingista eli valmentavasta rinnalla kulkemisesta. Jussi tarvitsee suunnitelmaa elämäänsä, mitä tekisi jatkossa, sekä tukea suunnitelman toteuttamiseen. Päih-

• Jussi pystyi vielä puoli vuotta sitten autonkuljettajaksi, hän on ammattimies, vaikka nyt ei ole töitä  
• toivoa on! Jos nyt on tullut harmia harmin päälle, asiat voi yhtä hyvin alkaa korjaantua yksi kerrallaan  
• onkohan Jussilla ollut harrastuksia, mistähän hän on aiemmin nauttinut?  
• kun Jussi tästä selviää, niin hän voi itse ryhtyä toiselle samaan jamaan joutuneelle tukihenkilöksi. Se rohkaisee, kun tietää, että joku toinen on selvinnyt

teiden käytön lopettamista tavoiteltaessa on ensiarvoisen tärkeää saada arkeen rytmiä eli mielekästä toimintaa päivään päihdeiden käytön tilalle. Siitä voi löytää esimerkiksi jostain matalan kynnyksen tukipaidasta, jonne voi tulla mieltänsä mukaan ja jossa on mahdollisuus mm. motivoivaan keskusteluun päihdeiden käytöstä ammatihenkilöiden kanssa.

Tilanteen parantuessa kannattaa Jussin hyvinkin nopeasti olla yhteydessä työvoimapolveluihin työpaikan haun merkeissä tai työvoiman palvelukeskukseen kuntoututtavan työtoiminnan, tukityöllistymisen, kurssituksen tai koulutuksen saamiseksi. Jussilla on hyvät edellytykset kiinnittyä takaisin yhteiskuntaan, ja yhteiskunnan on tarjottava näihin tilanteisiin riittävä tuki.

tarkoitettu kuntouttava hoitopaikka. Kuntoutumisyksikön toiminta on ympärivuorokautista. Tähän voit tulla ilman lähetettä. Kuntoutumisyksikkö tarjoaa apua myös asiakkaiden läheisille. Puh. (02) 621 6250 tai 044 701 6250 Veturitallinkatu 6, 28120 Pori

### Psykososiaaliset asumispalvelut

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien asumispalveluihin hakeudutaan asuntohakemuksella, joka löytyy pori.fi -sivulta. Hakemuksen voi lähettää suoraan psykososiaalisten palvelujen esimies Helena Elmgrenille, [helena.elmgren@pori.fi](mailto:helena.elmgren@pori.fi)

**Taiteilijankoti:** Taiteilijankoti on Porin kaupungin perusturvakeskuksen ylläpitämä tuettua kuntouttavaa asumispalvelua porilaisille ja perusturvan yhteistoiminta-alueen täysi-ikäisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Henkilökunta on paikalla päivittäin klo 8.00–20.00. Toimiston puh. 044 701 7047, Sähköposti: [taiteilijankoti@pori.fi](mailto:taiteilijankoti@pori.fi), Taiteilijankatu 2 A, 4 A, 4 B, 28100 Pori

**Mielenterveyskuntoutusyksikkö Veturi:** Veturi on Porin kaupungin perusturvakeskuksen ylläpitämä ympärivuorokautinen kuntouttava tehostetun palveluasumisen yksikkö porilaisilla ja yhteistoiminta-alueen mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Veturissa on 18–36-vuotiaille henkilöille tarkoitettu Resiina-yksikkö, ja yli 35-vuotiaille tarkoitettu yksikkö, Raide. Henkilökuntaa on paikalla ympäri vuorokauden. Resiina, puh. 044 701 6165, Raide, puh. 044-7016162, Sähköposti: [palvelukotiveturi@pori.fi](mailto:palvelukotiveturi@pori.fi), Veturitallinkatu 2 C-D, 28120 Pori

### Asunnottomat/Ensisuojatoiminta

Porin Sininauha ry järjestää tilapäistä yöpymistä porilaisille asunnottomille Sinisuoja. Sinisuoja on auki joka päivä klo 17.00–7.45. Puh. (02) 641 2789, Muistokatu 4, 28100 Pori

### Kuntouttava päivätöiminta

**Kohtaamispaikka:** Kohtaamispaikka on päihde- ja mielenterveystyön matalan kynnyksen palvelu, joka on tarkoitettu vastoinkäymisiä elämässään kokeneille aikuisille. Kohtaamispaikka on auki arkin klo 8.00–16.00 Puh. 044 701 5017, Valtakatu 10, 28100 Pori

**Työtoimintayksikkö Jopi:** Työtoimintayksikkö Jopi on kuntouttava työyhteisö, jonka toiminnassa painottuu yhteisöllisyys. Jopiin tuloprosessi aloitetaan yhteydenotolla yksikköön, josta ohjeistetaan miten toimitaan siitä eteenpäin. Puh. 044 701 3295, Satakunnankatu 33-35 B (3 krs.), 28130 Pori

**Päivätöimintayksikkö Tinki:** Päivätöiminta mahdollistaa mielekkään toiminnan arjessa ihmisille, joiden muuten on vaikea sitä löytää. Päivätöimintaan tuloprosessi aloitetaan yhteydenotolla yksikköön, josta ohjeistetaan miten toimitaan siitä eteenpäin. Puh. 044 701 3290 Satakunnankatu 33–35 C (2 krs.), 28130 Pori

## SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPUIRIN PSYKIATRIAN TOIMIALUEEN toimintayksiköt vastaavat psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta. Psykiatrista hoitoa toteutetaan ensisijaisesti avohoitopalveluna. Palveluihin tullaan lääkärin läheteellä. Tutkimukset ja hoito ovat potilaalle poliklinikoilla maksuttomia.

### Avohoidon toimintayksiköt:

Lastenpsykiatria, palvelut 12-ikävuoteen saakka  
**Porin lastenpsykiatrian poliklinikka**, Sairaalanatie 3, 28500 Pori, puh. 627 6551  
**Rauman lastenpsykiatrian poliklinikka**, Steniuksenkatu 2, 26100 Pori, puh. 627 8741  
**Nuorisopsykiatria**, palvelut 13–22-vuotiaille  
**Porin nuorisopsykiatrian poliklinikka**, Antinkatu 15 A, 28100 Pori, puh. 627 4760  
**Rauman nuorisopsykiatrian poliklinikka**, Steniuksenkatu 2, 26100 Rauma, puh. 627 8741  
**Kankaanpään nuorisopsykiatrian poliklinikka**, Tapalankatu 20, 38700 Kankaanpää, puh. 627 4300  
**Harjavallan nuorisopsykiatrian poliklinikka**, Sairaalanatie 14, 29200 Harjavalta, puh. 627 4570  
**Huittisten nuorisopsykiatrian poliklinikka**, Lauttakyläntie 4, 32700 Huittinen, puh. 627 4330

### Aikuispsykiatria, palvelut 23-ikävuodesta alkaen

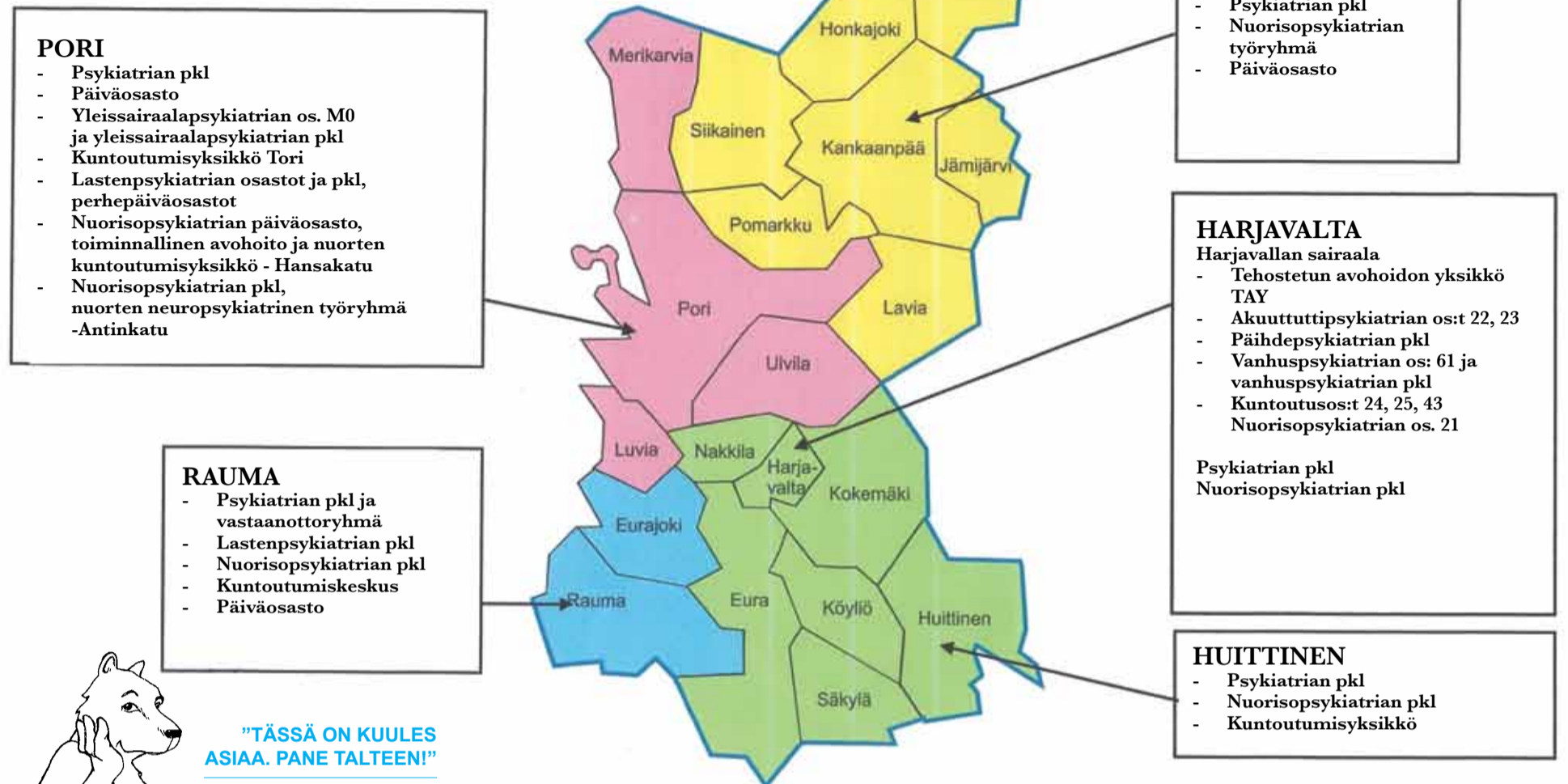
**Porin psykiatrian poliklinikka**, Isolinnaankatu 28, 28100 Pori, puh. 627 4700  
**Rauman psykiatrian poliklinikka**, Steniuksenkatu 2, 26100 Rauma, puh. 627 8708  
**Kankaanpään psykiatrian poliklinikka**, Tapalankatu 20, 38700 Kankaanpää, puh. 627 4300  
**Harjavallan psykiatrian poliklinikka**, Sairaalanatie 14, 29200 Harjavalta, puh. 627 4570  
**Huittisten psykiatrian poliklinikka**, Lauttakyläntie 4, 32700 Huittinen, puh. 627 4330  
**Harjavallan sairaalan alueella** Sairaalanatie 14, 29200 Harjavalta

**Vanhuspsykiatrian poliklinikka** (palvelut 65-ikävuodesta alkaen), puh. 535 4563 ja Päihdepsykiatrian poliklinikka, puh. 535 4590

**Psykiatrisen sairaalahoidon** toteutuu pääsääntöisesti Harjavallan sairaalassa, yleissairaalaalapsykiatrian osasto ja lastenpsykiatrian osasto toimivat Satakunnan keskussairaalassa. Puhelut kaikille osastoille Keskussairaalan vaihteen kautta, puh. 62771.

Jatkaa seuraavalla sivulla karttana...

## Satakunnan sairaanhoitopiiri Mielenterveyskeskukset ja toimipisteet



## Mikä järjestöstrategia?



Järjestöstrategia on järjestö- ja vapaaehtoistoimijoiden yhteinen näkemys ja ymmärrys tulevaisuudesta. Se on elinvoimaisen toiminnan perusedellytys ohjaten arkista toimintaa ja antaen sille, kuten päätöksille ja valinnoillekin suuntaa.

Yhteiskunnalliset muutokset asettavat haasteita järjestöissä toteutettavalle toiminnalle sekä järjestöjen keskinäiselle että eri yhteiskuntasektoreiden (kunta – järjestö – yritys) väliselle yhteistyölle.

Toimintaympäristön muutoksiin on järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassakin sopeuduttava. Tähän yhden käytännön työvälineen tarjoaa järjestöstrategia.

Satakunnan Hyvinvoinnin järjestöstrategia päivitetään syksyn 2014 aikana. Satakunnan yhteisökeskus järjestää kaikille avoimia strategiatyöpajoja eri puolilla maakuntaa: 15.10. Porissa, 29.10. Huittisissa, 30.10. Raumalla ja 6.11. Kankaanpäässä.

Satakunnassa on Patentti- ja rekisterihallituksen mukaan yli 6 000 rekisteröityä yhdistystä. Jokaisen järjestö- ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneen ammattilaisen tai vapaaehtoisen asiantuntemus on tarpeen järjestöstrategian tekemisessä ja myöhemmin sen toteuttamisessa.

Nyt satakuntalaisilla on mahdollisuus muuttaa sekä järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan että moniammatillisen yhteistyön kehittämistä koskevat pu-

heet toiminnaksi ottamalla osaa strategiatyöpajoihin ja informoimalla asiasta eteenpäin.

Lisätietoa:  
[www.yhteisokeskus.fi](http://www.yhteisokeskus.fi)  
tai yhteisökoordinaattori  
Jaana Tuomela  
[jaana.tuomela@yhteisokeskus.fi](mailto:jaana.tuomela@yhteisokeskus.fi)

Strategiaterveisin,  
Jaana

## Luonto lievittää stressiä ja kolotusta



"Kuvittele uusi lääke, joka pitäisi sinut aktiivisempänä ja terveempänä." Näin Metsähallitus markkinoi Suomen luontoa; paikkana, joka virkistää mielen ja kehon. Myös sosiaali- ja terveysalan järjestöillä on lukemattomia mahdollisuuksia saada luonnosta eväitä toimintaansa.

Suomen luonto on täynnä virkistysmahdollisuuksia. Harva järjestö, erityisryhmistä puhumattakaan, tulee kuitenkaan lähteneeksi metsään noin vain.

– Eri puolilla Suomea on upeita kohteita merkittyine reitteineen ja nuotiopaikoineen. Kaikesta tarjonnasta löytyy tietoa netistä, Metsähallituksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Nygren kertoo.

Esimerkiksi kansallispuistot ovat kaikkien suomalaisten yhteistä omaisuutta.

– Haluamme kertoa virkistytymismahdollisuuksista erityisesti niille, jotka eivät ole vie-

lä löytäneet Suomen luonnon helmien parantavaa vaikutusta, Nygren sanoo.

### Pilottiryhmä lumikenkäilemässä

Metsähallituksella on jo käynnissä muutama yhteistyöprojekti. Yksi piloteista on oululainen Air-hanke, jonka kohderyhmää ovat maahanmuuttajien lisäksi mielenterveyskuntoutujat sekä syrjäytyneet nuoret.

– Näistä ensimmäisistä hankkeista saadaan tietoa ja käytäntöjä, joita voidaan myöhemmin hyödyntää muiden ryhmien kanssa, kertoo Air-hankkeen projektipäällikkö **Riikka Mansikkaviita**.

Luontoretkestä saatu palaute on Mansikkaviidan mukaan ollut lupaavaa.

– Usein yksinkertaiset asiat, kuten yhteinen makkarapaistohetki nuotiolla, ovat niitä elämyksellisimpiä juttuja, Mansikkaviita sanoo.

### Niittytalkoot tai adoptoitu suojelukohde?

Mitä kaikkea järjestöt voivat sitten tehdä yhteistyössä Metsähallituksen kanssa? Metsähallitus on järjestänyt jo parina vuonna ideakilpailun, jolla on kerätty ehdotuksia vapaaehtoistoiminnasta. Esimerkiksi kämppääsintinä toimimista ja niittytalkoita on ehdotettu. Yksi molempina vuosina tul-

lut ehdotus on *Kummikohde*, eli pieni suojelualaue, jonka järjestö voi "adoptoida" hoitoonsa. Käytännössä ryhmä tai järjestö saa Metsähallitukselta yhteistyökäytännön ja opastuksen kohteen hoitamiseen sekä vakuutuksen toimintaan.

– Omistajuus tuo sitoutumista ja toisaalta iloa sen kehittämisen seuraamisesta. Ryhmät ovat järjestäneet talkoopäiviä ja tehneet retkiä adoptoituihin alueille, Nygren sanoo.

### Rohkeasti uusiin projekteihin

RAY:n kehittämissä projektien **Pekka Mykrän** mukaan järjestöt voivat itse ottaa yhteyttä Metsähallitukseen, jos ovat

kiinnostuneita yhteistyöstä sen kanssa.

– Mahdollisista yhteistyösunnitelmista kannattaa olla hyvissä ajoin yhteydessä myös RAY:n avustusvalmistelijoihin, Mykrä muistuttaa. Metsähallituksen Nygren haluaa muistuttaa, että metsää voi hyödyntää ilman virallisia yhteisprojektejakin.

– Suomen luonto on kaikkien käytettävissä koko ajan.

### Lue lisää:

Tietoa kaikista retkikohteista ja luontokeskuksista [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)

Terhi Upola

**TINKIMÄTÖNTÄ MITSUBISHI-LAATUA.**

Mitsubishin nelivetomallisto on kattava, yhteistä kaikille henkilöautomalleille on japanilainen laatu, edistyksellinen neliveto ja kattava 5 vuoden takuu.

**OUTLANDER LADATTAVA HYBRIDI**

Mitsubishi Outlander PHEV on maailman ensimmäinen LADATTAVA HYBRIDIAUTOMALLI. Kulutus (EU-yhd.) 3,9 l / 100 km, CO<sub>2</sub>-päästöt vähäpäästöä 5 g / km.

**UUDISTUNUT OUTLANDER**  
Nyt entistäkin tyylikkäämpi.

OUTLANDER on nyt vieläkin viisämpi. Se muuttuu kätkeksi käyttäjien, matkustajien ja kuljettajien tarvojen mukaan. Avara, kokeellisesti viisämpi ja nopeasti mukautuva varustelu on Mitsubishin aloitusten takuu. ACE:tä arvost.

**UUDISTUNUT ASX**  
Aktiiviseen elämäntyyliin.

Mitsubishi ASX tarjoaa nelivedon, dieselin ja automaattin yhdistelmän edullisemmin kuin mikään muu automalli. ASX:ssä on varusteita ja Mitsubishin aloitusten takuu. ACE:tä arvost.

**TUTUSTU LISÄÄ JA LÖYDÄ LÄHIN JÄLLEENMYYJÄSI:** [www.mitsubishi.fi](http://www.mitsubishi.fi)

Esim. Astra 5-ovinen Enjoy  
1.4T MT6 toimituskuluineen  
**21 996 €**

Esim. Astra Sports Tourer Enjoy  
1.4T MT6 toimituskuluineen  
**22 996 €**

**RAHOITUSTARJOUS KOKO OPEL-MALLISTOON\***  
**2,9 %** Kiinteä korko.

Ei muita kuluja. Jopa ilman käsirahaa. Max. 72 kk.\*

**OPEL FINANCIAL SERVICES**

**OPEL RAHOITUSTARJOUS**  
**HUIPPUVARUSTELTU ASTRAN ALK. 235 €/KK.**

Nyt on oikea aika vaihtaa uuteen autoon. Saat Opel Astran edullisella rahoituksella jopa ilman käsirahaa ja 72 kk:n maksuajalla. Tervetuloa harraille autokaupalle!

Wir leben Autos.

### Kampanjahinta sisältää muun muassa:

Bi-xenon AFL+ajovalojärjestelmä 9 eri valokuvilla, kaukvaloautomaattikka, LED-päiväajovalot, 17" kevytmetallivanteet, sadetunnistin ja toimituskulut.

Astra yhdistetty polttoaineen kulutus 3,7-6,8 l/100km, CO<sub>2</sub>-päästöt 97-159 g/km. Astra 5-ovinen Enjoy 1.4T MT6 kampanjamalli kokonaishinta 21 996 € (autoveron 17 485 €, autovero CO<sub>2</sub>-päästöille 129 g/km 4509,88 €, AFL -ajovalot 246,07 €, kevytmetallivanteet 189,28 €, toimituskulut 600 € ja alennus -1 034,23 €). Kuvan auto erikoisvarustein. Kampanjahinnat koskevat yksityishenkilöiden tekemiä uusia kauppia. \*TARJOUSLASKELMA 2,9 %, ei muita kuluja: Astra kokonaishinta 21 996 €, käsiraha 6 500 €, luottoaika 72 kk, luottosuhteen perustamiskulu 0 €, laskutuspalkkio 0 €/kk, kk-erä 234,80 €, KSL:n mukainen luottohinta 23 401,58 €, KSL:n mukainen todellinen vuosikorko 2,9 %. Edellyttää luottopäätöksen ja kaskovakuutuksen. Rahoitusyhtiö: Nordea Rahoitus, Nihtisillantie 3 G, 00020 Nordea. Rahoitustarjous on voimassa 11.8.-7.9.2014 välisenä aikana.

autotalo.net

Wir leben Autos. Mercedes-Benz

MITSUBISHI MOTORS CITROËN

**40 v.**  
AUTOKAUPPAA JO

**KANKAANPÄÄN Autotalo**

Hannu Sinnemäki 040-764 0111  
Mikko Ranta 040-555 1667  
Avoimena arkisin 9-17, la 10-14  
puh 02-523 2000 fax 02-523 2001

## SATAKUNNAN JÄRJESTÖSANOMAT ILMESTYY TAAS ENSI VUONNA TEEMALLA TEKNOLOGIA

**Kankaanpään KATSASTUSPALVELU OY**

Haanpääkatu 9, 38700 Kankaanpää  
puh. (02) 572 2450

**KANKAANPÄÄN KUNTOUTUS**

Torikatu 5, Kankaanpää  
Puh. 02 572 3077

Karvian toimipiste  
Puh. 02 544 1887

**ALA-HANNULA TAPIO  
JUNNILA HENNA-RIIKKA  
LOHIKOSKI TARJA  
SAARELA MARITA**

- Fysioterapia • Työfysioterapia
- Hieronnat • Akupunktio
- MDT (McKenzie)

• Gynekologit  
LASARUS MITROFANOFF  
KARI ENKOLA

[www.kpaankuntoutus.fi](http://www.kpaankuntoutus.fi) • KUNTOSALI ja kuntosaliohjaukset

**HERKKUPAUSSI**

- Aamusta yömyöhään grilliruokaa
- Maukkaita lounaita
- Runsaat annokset

Makkara-perunat + 0,4 l juoma  
**9,00**

**PUH. 02 572 3553**

**HINAUSPALVELU WIDÉN**

**0400 326 200**

24h KANKAANPÄÄ

**KUUSISTON LASI**

- Kaikki rakennuslasit
- Työkonelasit
- Terassi- ja parvekelasitukset
- Korjauslasitukset

[www.kuusistonlasi.fi](http://www.kuusistonlasi.fi) // p. 040 414 1642  
Lorvikatu 3, 38700 KANKAANPÄÄ

**Kangasfysio Ky**

FYSIOTERAPEUTIT

- Matti Viitamäki
- Arja Niemenmaa

FYSIOTERAPEUTTI  
LYMFATERAPEUTTI

- Johanna Viitamäki

• JALKOJENHOITO: Irene Mäntylä  
AJANVARAUKSET: puh. 02-5783 838  
Kuninkaanlähteenkatu 4, 38700 Kankaanpää

Parturi-Kampaamo  
**Loisto**

Avoimena: ma-pe 10-17, la sop.muk.  
puh. 040 131 6911 Keskuskatu 46 B 1, KANKAANPÄÄ

**RAKENNUSPALVELU PELTOMAA**  
Kun vaadit laatua, me teemme sen

ERIKOISOSAAMISEMME

- \* uudisrakentaminen
- \* remontit
- \* vesivahingot
- \* saunat ja pesuhuoneet

**Jouni Peltomaa**  
**040 512 0528**

**MUISTA KOTITALOUS-VÄHENNYS**

Pohjois-Satakunnan ainoa Abloy valtuutettu lukkoliike!

**LUKKOKESKUS HIETIKKO**

Ja avaimet käteen.

**Keskuskatu 55, 38700 KANKAANPÄÄ**  
puh. (02) 572 1775, fax (02) 5783 775  
Kari Hietikko 0400 724 018,  
Vesa Pöllänen 0440 138 166

lukkokeskus@lukkokeskus.com [www.lukkokeskus.com](http://www.lukkokeskus.com)

**TILITOIMISTO MINNA VÄLIAHO OY**

**TORIKATU 7, 38700 KANKAANPÄÄ**  
Puh. 02 573 630  
[etunimi.sukunimi@valiaho.fi](mailto:etunimi.sukunimi@valiaho.fi)

**TMI ELEKTRONIIKKAHUOLTO KATAJAMÄKI**

TORIKATU 4, 38700 KANKAANPÄÄ,  
PUH. 044 3414757

- HIUKSET, RIPSET, KYNNET -

Parturi-Kampaamo  
HEIDI HEMMINKI

Käpykatu 4, 38700 Kankaanpää - puh. 02 578 1049  
Avoimena sopimuksen mukaan  
Tervetuloa!

**Flikan Kammari**  
antiikkia ja vanhaa tavaraa

Kankaanpää - Kauhajoki  
[www.flikankammari.fi](http://www.flikankammari.fi)  
Heidi ja Heikki Hemminki, puh. 050 586 3000  
[heikki-t@suomi24.fi](mailto:heikki-t@suomi24.fi)

**STOCKMAKE**  
- AUTOT, TARVIKKEET JA VARAOSAT -

TIILIKATU 2, 38700 KANKAANPÄÄ  
PUH. 0400 320 432

# Lounais-Suomen Alueen Avustajakeskus viettää 20-vuotisjuhlavuotta



Suomessa on myös pitkät perinteet talkootyöstä ja naapurivasta, ja sen tämän päivittäisistä ilmenemismuodoista on yhtenä esimerkkinä Avustajakeskuksen toiminta. Avustajakeskus on välittänyt vapaaehtoisia avustajia liikunta-, näkö-, ja kehitysvammaisille ihmisille sekä muistin ongelmista kärsiville ihmisille jo 20 vuotta. Mitään tiettyä diagnoosia avustajaa kaipaavalla ei tarvitse olla, vaan oma tuntemus siitä, että olisi mukavampaa ja turvallisempaa liikkua toisen ihmisen kanssa riittää.

Avustajakeskuksen vapaaehtoisia voi käyttää kaikkiin vapaa-ajantoimintoihin, asiointivälineiksi, ulkoiluun, lehden lukuun tms. ainoastaan kodin-hoidolliset ja erilaiset hoitotoimenpiteet on rajattu pois vapaaehtoisten avustajien tehtävistä. Kaikille ihmisille ei ole itsestään selvää, että kaupassa pääsee käymään niin halutessaan tai kävelyllä pääsee

kun mieli tekee. Moni vammaisen tai vaikkapa ikääntynyt tarvitsee useissa asioissa toisen ihmisen apua. Avun tarve on pääasiassa sellaista, mistä selviää tavallinen kanssakulkija, harvaan asiaan tarvitaan erityistä koulutusta tai osaamista.

Avustajakeskus välittää myös avustajia palkkatyöhön vaikeavammaisille, joilla on kunnan tekemä päätös sekä tukihenkilöitä. Järjestämme myös koulutusta ja vertaistukea sekä ohjaamme ja neuvomme avustamiseen liittyvissä asioissa.

Syksyllä järjestämme vammaisavustajakurssit Porissa 4.–8.10. ja Kaakanpäässä syyskuussa.

Tule mukaan tai kysy lisää [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi) tai puh. (02) 251 8549

## Elämänlaatua parantelemassa

Rustasin viime keväänä juttua mainiosta Maatalousyrittäjien työhyvinvointihankkeesta (rahoitus Leader Joutsenten reitti), joka tarjoaa toivoa ja apua viljelijöiden vaatimaan arkeen.

Esiteteissä lueteltiin uupumuksen varoitussignaaleja: näköalattomuus, ahdistuneisuus, väsyminen, univaikeudet, ärtyneisyys, räjähdysaltuus, aloittekyvyttömyys, välipitämättömyys, negatiivisten ajatusten kierre. Huudahdin mielessäni, että mullahan oli nuo kaikki! Pääle pukkasii hymyä, sillä sen mustan vuoden jälkeen tässä on keploteltu viidettä vuotta ”kuivilla”.

Toki julman tietoisena siitä, että masennustiloilla on taipumus uusiutua, mutta samalla kiitollisena jokaisesta eloisasta päivästä.

Työhyvinvointihankkeen projektiyöntekijä kertoi, kuinka moni viljelijä totesi jo pelkän puhumisen auttavan. Kun kuuntelijalla vielä on omaa kokemusta ja näkemystä alasta, voi vuoropuhelusta jäädä itämään huojennuksen lisäksi jotain uutta.

Jälleen kerran tunsin ylpeyt-



## Satakunta

tä siitä, kuinka hienon monipuolisen toimintatavan Leader tarjoaa ja kuinka asialleen omistautuneita ihmisiä sen piirissä liikkuu. Uusi sloganimme ”Ihmisten kokoisille ideoille” on Niin Totta.

Satakunnan Leader-ryhmät ja SataKylät tukevat omalta osaltaan paikallista yhteisötoimintaa antaen hyvälle idealle siipiä ja kannustaen ihmisiä toimimaan paikkakuntansa elinvoimaisuuden puolesta.

Ympäristö ja ihmiset ovat isossa roolissa mielenterveyden rakentajina ja ylläpitäjinä. Sosiaalinen verkosto, mielekäs yhdessä tekeminen ja tavoitteiden saavuttaminen yhteistyössä ruokkivat osaltaan hyvää oloa.

Paikallisessa kehittämisessä

on kyse kotiseudun elivoimaisuutta tukevien ideoiden viemisestä yhdessä eteenpäin. Näin lisätään viihtyisyyttä sekä synnytetään uusia työpaikkoja ja yrityksiä. Lue meistä lisää osoitteessa [leadersuomi.fi](http://leadersuomi.fi).

Marjut Haapanen  
tiedottaja  
Leader Satakunta ja SataKylät

**Leader Satakunta**  
tiedottaja  
Marjut Haapanen  
[marjut.haapanen@pyhajarvisuutu.net](mailto:marjut.haapanen@pyhajarvisuutu.net)  
puh. 0440 466 453

## EHYT ry Satakunnassa



Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on koko maassa kaikkien väestöryhmien parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi toimiva järjestö. Päihdetön elämäntapa vahvistaa terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia, Haittojen ehkäisyn ohella lisätään päihdeilmiön ymmärrystä sekä vaikutetaan päihdeiden kysyntään, saatuun ja tarjontaan.

Satakunta on Länsi-Suomen aluetta, jonka aluekeskus on Tampereella. Sen tehtävä on kehittää kohtaamispaikkatoimintaa, järjestö- ja vapaaehtoistyötä. Tavoite on elämäntapojen, itsenäisen suoriutumisen ja päihdeongelmilta suojaavien tekijöiden vahvistaminen. Kansalaisosallisuus voi muuttaa päihdekulttuuria. Toiminta luo sosiaalista pääomaa kokoamalla eri taustoitteita vapaaehtoistoimintaan.

Päihdeistä aiheutuu koettujen haittojen ohella miljardien kustannukset. Alkoholi

on suurin yksittäinen työuria lyhentävä tekijä. Ehkäisevä päihdetyö on investointi terveyteen, hyvinvointiin ja haittattomampaan yhteiskuntaan. Siitä hyötyvät yksilö ja yhteisö sekä koko Suomi. Päihdet ja mielenterveys kytkeytyvät toisiinsa.

Päihdet horjuttavat mielenterveyttä ja voivat johtaa pitkäkestoisiin hoitoihin. Seurauksina ovat usein syrjäytyneisyys, paniikkihäiriöitä, sosiaalisia pelkoja tms. Ongelmiin saatetaan hakea helpotusta päihdeistä.

EHYT ry:n jäsenyhdistyksiä ovat Harjavallassa Elä terveesti ry ja Porissa Porin seudun elämäntapayhdistys ry, Pormestarinluodon asukasyhdistys ry ja Sampolan Asukkaat ry. Yhdistysten toimintaa on kohtaamispaikoissa mm. Pormestarinluodon, Sampolan ja Väinölän asukastuvilla.

Kohtaamispaikkoina ovat

myös Pormestarinluodon kirjjatupa, Pihlavan asukastupa, Rauman Laajotupa ja Rauman Merimajakka. Yhteistyötä on Porin yhteisökeskuksen kanssa.

**EHYT ry**  
[http://www.ehyt.fi/fi/toiminta/alueellinen\\_toiminta/lansi-suomi](http://www.ehyt.fi/fi/toiminta/alueellinen_toiminta/lansi-suomi)



# Järjestöyhteistyöryhmä JYTRY

Järjestöyhteistyöryhmän (Jytryn) tavoitteet ja tehtävät ovat:

- Sisäinen ja ulkoinen tiedotus ajankohtaisista asioista tiedottaminen tapahtumien, koulutuksien ja yleisöluentojen päällekkäisyyksien ennaltaehkäiseminen, Järjestösano-

mat-lehden tuottaminen.

- Järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa koskeva keskustelu näkökulmien avartaminen yhteinen vaikuttamistoiminta
- Maakunnan järjestö- ja vapaaehtoistoimijoiden keski-

näisen yhteistyön vahvistaminen

- Yhteisten tapahtumien, koulutusten ja yleisöluentojen aikaansaaminen resurssien, hyvien käytäntöjen ja kumppaniavun jakaminen

- Eri sektoreiden (kolmas sektori – julkinen – yksityinen) välisen yhteistyön edistäminen

- Maakunnallisen Järjestöareenan aikaansaaminen

## Jytryn puheenjohtaja 2014:

Milja Karjalainen, Kankaanpään Seudun Vammaisjärjestöt, KASEVA ry [tsto.kaseva@gmail.com](mailto:tsto.kaseva@gmail.com)  
Jytryn vakituinen sihteeri:  
Jaana Tuomela, Satakunnan yhteisökeskus  
[jaana.tuomela@yhteisokeskus.fi](mailto:jaana.tuomela@yhteisokeskus.fi)  
[www.yhteisokeskus.fi](http://www.yhteisokeskus.fi)

## VPK tärkeässä roolissa Satakunnassa



Valistus kuuluu myös VPK:n toimenkuvaan. Kuva: Marjo Viitanen-Jänismäki

Satakunnassa toimii tällä hetkellä 49 VPK:ta eli sopimuspalokuntaa. Vakinaisia palokuntia on vain Harjavallan, Huittisten, Kankaanpään, Porin, Rauman ja Ulvilan kaupungeissa. Näissäkin kaupun-

geissa on VPK:illa hälytyksiä päällekkäisissä tai suuremmissa onnettomuuksissa.

Satakunnan Pelastuslaitoksen pelastusjohtaja Pekka Tähtinen toteaa, että pelastus-

toimi ei voi perustua pelkkiin vapaaehtoiisiin mutta ei myöskään pelkkiin ammatillisiin, molempia tarvitaan. Satakunnassa sopimuspalokuntatoiminnalla on pitkä historia, maakunnan vanhin VPK, Po-

rin VPK täytti viime vuonna 150 vuotta.

### Ei vain tulipalojen sammuttelua

Useimmissa VPK:issa toimii hälytysosaston lisäksi nuorisosastoja ja naisosastoja. Myös hälytysosastosta ikääntyville on paikoin perustettu paikoin myös veteraaniosastoja. Nykyajan pelastustoimi on myös muutakin kuin tulipaloja.

Usein liikenneonnettomuudet, erilaiset vahingontorjunnat, joskus myös vaaralliset aineet tai pelastaminen vedestä kuuluvat VPK:n saamiin hälytyksiin. Usein tehtävät eivät aina ole oman paloaseman lähellä vaan isommissa tilanteissa yksiköitä hälytetään useammalta paloasemalta.

### Onnettomuuksien ehkäisytyö on tärkeää

Sopimuspalokunnilla on käytettävissään onnettomuuksi-

### SOPIMUSPALOKUNNAT

#### Suomessa sopimuspalokuntia 709, joista

- VPK-sopimuspalokuntia 491
- henkilökohtaisen sopimuksen sopimuspalokuntia 200
- sopimuspalokuntana toimivat tehdas- ja laitospalokunnat 18

#### AMMATTIPALOKUNNAT 102

#### Pelastushenkilöstö

- sopimuspalokuntalaiset 13 400
- ammattihenkilöstö 4000

#### Pelastustehtävät

- 2013 pelastustoimen hälytystehtäviä yhteensä 104 849, joista ensivastetehtäviä 26 226.
- Sopimuspalokuntalaiset olivat vuonna 2013 mukana 62 370 tehtävässä.
- Päivittäin Suomessa on noin 170 hälytystehtävää, joissa sopimuspalokuntalaiset ovat mukana.
- Suomen pinta-alasta n 90 %:in alueella sopimuspalokunnat huolehtivat pelastustehtävistä. Tällä alueella asuu noin 46 % suomalaisista.

en ehkäisyyn vaikkapa pelastuslaitoksen hankkima kierähdysauto, jossa voidaan kokeilla miltä tuntuu olla turvavöissä auto katollaan.

Tyypillisiin valistustyöhön kuuluu monesti myös alkus-

ammatusharjoittelua. Pelastuslaitos on myös panostanut sopimuspalokuntien palokaluustoon, kolme neljästä uudesta isosta autosta päätyy uudesta asti sopimuspalokunnille.

## Miten yhdistyksissä tuetaan jaksamista?



SATAKUNNAN  
SYÖPÄYHDISTYS

Satakunnan Syöpäyhdistys tarjoaa ryhmätaideterapiaa syöpäpotilaille ja heidän omaisilleen.

### Mitä taideterapia oikein on? Taideterapeuttipiskelijä Tommi Ojala:

”Taideterapia pohjautuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, jonka mukaan ihminen on itse oman elämänsä asiantuntija. Taideterapia painottaa luovuuden ja taiteen mahdollisuuksia löytää ja luoda uusia ratkaisuja. Asiakkaan ei tarvitse olla taiteellisesti lahjakas tai taitava voidakseen työstää asi-

oitaan taiteen avulla. Taideterapiassa ihminen on vuorovai- kutuksessa itse, taiteeseen ja muuhun ryhmään.

### Kenelle?

Taideterapia sopii kaikille. Se sopii eri ikäryhmille, psyykkisistä sairauksista kärsiville ja elämän eri ongelmista kärsiville. Taideterapiaa käytetään ennaltaehkäisevänä, kuntouttavana ja mielenterveyttä hoitavana menetelmänä. Taideterapiassa saat voimavaroja kohdata yllättävät kriisit. Taideterapia elvyttää ihmistä aktiivisella ihmisen luontaista ilmaisua ja monitaiteel-

lisuutta. Se lisää läsnäoloa tässä hetkessä. Taiteen tekemisessä ja sen terapeuttisessa vaikutuksessa on olennaista itse työskentelyprosessi ja sen eteneminen. Taidetyötä ei arvostella eikä arvioida taiteellisten kriteereiden mukaan. Ihmisen kokemus taiteen tekemisestä on olennainen. Työskentely mahdollistaa uusien toimintatapojen kehittymisen ja onnistumisen elämyksen, joka toimii elämän vahvistajana ja rikastuttajana.

### Miten?

Taideterapiassa työskennellään useiden taiteen lajin

kanssa. Työskentely voi olla kuvallista, kehollista tai draamaa, asiakkaan ilmaisutapojen ja tapojen mukaan. Terapiassa voi myös oppia uusia tapoja ilmaista itseään ja saada rohkeutta vanhojen esteiden ylittämiseen.

Terapiassa käydään myös keskustelua. Taiteen tekoon osallistuminen on vapaaehtoista.

Haastattelija:  
Sairaanhoitaja  
Milja Ranta

Tiedustelut:  
Ryhmä-  
taideterapeuttipiskelijä,  
Tommi Ojala  
puh. 044 7347 500,  
0400 595 996,  
[www.tommiojala.com](http://www.tommiojala.com)

Työskentely yhdistyksissä voi olla ajoittain rankkaa. Ammatillaisen harteille lastataan vaatimuksien kuorma, jonka selvittäminen vaatii veronsa joskus myös yönissä. Yhdistyksen toiminnassa taakankantajia on usein vähän ja odotukset toiminnasta voivat olla varsin epärealistisia.

Yhdistyksissä työskentelee hyvin erilaisissa tehtävissä ammattilaisia. Aina ei muisteta, että he kuuluvat työsuojelun piiriin ja yhdistys on työnantajana velvollinen huolehtimaan työaikalainsäädännön noudattamisesta.

Yhdistys on myös velvollinen huolehtimaan työntekijöidensä työsuojelusta ja jaksamisesta ostamalla heille työhönohjausta ja työterveyshuollon palveluksia. Edistyneimmissä yhdistyksissä satsataan jaksamiseen kannustamalla työntekijöitä liikuntaharrastuksiin Tyky setelien avulla. Yhteishenkeä ja työkykyä kasvatetaan myös Tyky päivien avulla.

Myös vapaaehtoistyössä jaksamiseen pitäisi satsata.

Syöpäyhdistyksessä tukihenkilöt ja vertaistukiryhmien vetäjät muodostavat joukon vapaaehtoisia, jotka tekevät työtä vaativan potilasryhmän kanssa. Syöpäyhdistyksessä vapaaehtoisille järjestetään työhönohjausta.

Työhönohjaus toimii ikään kuin peilinä, jonka kautta vapaaehtoistyöntekijä oppii tunnistamaan omat voimavaransa ja resurssinsa. Kaikki eivät tätä mahdollisuutta kuitenkaan käytä hyväkseen. Virkistystoiminta joka sekun on tärkeää, on toimintamuotona edellistä suositumpaa.

Jaksamista pohdiskellen  
Marja-Liisa Ala-Luopa  
Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnanjohtaja

# Järjestölähtöistä mielen-terveys-työtä Hyvän Mielen Talolla



Porin Mielen-terveystoiminnan Tuki ry on ylläpitänyt Porin Hyvän Mielen Taloa Valtakatu 9:ssä jo 14 vuotta. Hyvän Mielen Talo on mielen-terveyskuntoutujille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Toimitiloissa käy päivittäin 30–40 henkilöä. Heidän on mahdollista ruokailla yhdessä, osallistua ryhmiin ja erilaisiin retkiin. Toiminta mahdollistaa samanlaisissa elämäntilanteissa olevien vertaistuen.

Tämä kaikki ei olisi mahdollista ilman järjestölähtöistä

vapaaehtoistyötä. Tällaisessa vertaisyhteisössä vapaaehtoistyö tarkoittaa pitkälti sitä, että vapaaehtoiset löytävät suurilta osin omista riveistä eli jäsenistöstä. Jäsenistöllä on mahdollista toimia esimerkiksi aula-emäntinä ja -isäntinä, siivoojina, ruuanlaittajina sekä ryhmän ohjaajina. Yhteinä opiskelijälähtöisenä vapaaehtoistyöryhmänä on SAMK:in sairaanhoitajaopiskelijat. Näiden opiskelijoiden opintosuunnitelmaan kuuluu 60 tuntia vapaaehtoistyötä jossakin järjestössä. Kokeilu alkoi syksyllä 2013. Nuoret pääse-

vät kohtaamaan kuntoutujia aidossa ympäristössä ja täydentämään luokkahuoneessa tapahtuvaa oppimista.

Yhdistykseen toivotaan tulevaisuudessa aktiivisia ja toiminnasta vastuuta ottavia jäseniä. Jäseneksi haluavat voivat ottaa yhteyttä Hyvän Mielen taloon. Jäsenmaksu 13€/kalenterivuosi.

*Kirjoittaneet SAMK:in SH-opiskelijat Petra Rännäli ja Marie-Louise Hørgren, Pia Vahekoski (toiminnanjohtaja)*

**Hyvän Mielen Talo**  
Valtakatu 9,  
28100 Pori  
pmttt@porinhyvis.fi  
puh. (02) 632 4626



Vertaisuudesta voimaa. Kuva: Ismo Vähäsavo

## OmaisOiva

## -toiminta Omaishoitajille Satakunnassa



### Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry

Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry on perustettu 15 vuotta sitten.

Toiminnan tarkoituksena on omaishoitajien ja heidän hoitaviensa tukeminen, hei-

dän etujensa ajaminen sekä asemansa parantaminen.

Yhdistys kuuluu valtakunnalliseen Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry:n

Yhdistys on saanut RAY:lta kohdennetun toiminta-avustuksen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toimintaan Satakunnassa. Yhdistys tekee alueellista lähtötoimintaa omaishoitoperheiden auttamisen varmistamiseksi.

Tavoitteena on lisätä omaishoitajien ja heidän perheittensä hyvinvointia ja jaksamista. Tarkoituksena on omaishoitotilanteiden tunnistaminen, omaishoitajien tavoittaminen, tiedon jakaminen, ohjaaminen sekä tuen antaminen. Tärkeänä koh-

teena ovat alkavat ja varhaisessa vaiheessa olevat omaishoitajat sekä työikäiset omaishoitajat.

Toiminta-alueet Satakunnassa ovat Porin, Rauman, Huitisten ja Kankaanpään seutukunnat. Tärkeää on tehdä yhteistyötä alueiden omaishoitajien kanssa, jotta seuduille saataisiin tarkoituksenmukaista toimintaa.

#### Toimintamuodot:

- Ovet -valmennukset
- 16h valmennusryhmät

omaishoitajille Omaishoitajat ja Läheiset ry -ryhmät

- määräaikaista vertaisryhmiä ja toiminnallisia ryhmiä
- OmaisOiva -kioskit
- lyhytkestoisia infopisteitä tai tilaisuuksia omaishoitoon liittyvän tietoisuuden ja tukemisen mallien levittämiseksi
- OmaisOiva -kahvilat
- avoimia keskustelutilaisuuksia (kahvihetkiä) kaikille kiinnostuneille
- OmaisOiva -spesiaalit
- hoivakoulutus, luennot, virkistys

#### Satakunnan Omaishoitajat ja Läheiset ry TOIMISTO

Avoinna maanantaisin klo 13–15  
Itsenäisydenkatu 39B  
28100 Pori  
puh. 045 200 8150  
toimisto@sataomais-  
hoitajat.fi  
www.sataomaishoitajat.fi

## Suhtautuminen kipujen kokemiseen



### Suomen Selkäliitto Satakunnan Selkäyhdistys ry

Selkävivot ovat tuttuja lähes jokaiselle meistä. Yli 80 prosenttia suomalaisista kärsii selkävivoista jossain elämänsä vaiheessa, mutta joillakin

kiput ovat pysyvästi toimintakykyä rajoittava tekijä.

Selkäsairaudet ovat suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava

sairausryhmä Suomessa.

Koska selkäsairaudet rajoittavat merkittävästi ihmisen toimintakykyä, on selvää, että se vaikuttaa myös ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Jatkuvan, voimakkaan kivun kanssa eläminen on ihmiselle henkinen ja fyysinen haaste, josta selviytyminen vaatii tukea niin läheisiltä kuin muilta saman asian kanssa kamppailivilta.

Vertaistuen merkitys on suuri, sillä kokemuksien jakaminen

on voimaa ja toivoa antavaa. Satakunnan alueella tukea selkäsairauksiin saa Satakunnan Selkäyhdistys ry:ltä.

Kivun kanssa kamppailu ja sairauden tuomien muutosten hyväksyminen on vaativa prosessi. Toisille muutosten hyväksyminen on helpompaa kuin toisille, omalla suhtautumisella kipuihin ja muutoksiin on kuitenkin suuri vaikutus.

Jokaisella meistä on valta valita ajattelutapansa. Siihen kuinka isoa roolia kiput elä-

mässä näyttelevät, voi vaikuttaa omilla valinnoillaan.

Mitä jos joka päivä miettisi, mikä on mennyt hyvin ja tuntunut hyvältä? Mikä sinut tekee onnelliseksi? Mistä sinä haaveilet?

Toivo on kykyä haluta, että huomina olisi. Sinulle ja minulle. Ja myös meidän jälkeemme.

#### Satakunnan Selkäyhdistys ry

www.sataselka.net  
sataselka@gmail.com  
Isolinnankatu 16,  
28100 Pori  
Puheenjohtaja  
Kaija-Liisa Lohivuo  
puh. 044 012 1437  
Sihteeri  
Marjatta Lahtinen  
puh. 050 548 4696

# Porin Seudun Diabeetikot ry.



**Porin Seudun  
Diabeetikot ry**

Aluksi yhdistyksemme kuului alajaostona Helsingin Sokeritautisten yhdistykseen. Vuonna 1952 tapahtui rekisteröinti omaksi yhdistykseksi.

Tällöin ilmoitettiin toiminnan tavoitteeksi ”kokousten ja esitelmätilaisuuksien järjestäminen ja suullisen ja kirjallisen sokeritautisten asiaa edistävän valistustyön sekä samaa tarkoitusta edistävän kustannustoiminnan harjoittaminen, neuvojen ja ohjeiden antaminen sokeritautisille”.

1964 yhdistyksen nimeksi muutettiin Porin Seudun Diabeetikot ry ja 1989 tilat nimet-

tiin Satakunnan Diabetesseksi.

Yhdistyksemme tavoitteena on edelleen järjestää diabetestietoa lisääviä ja omahoitoa tukevia luentotilaisuuksia. Kerhotoimintamme kattaa perheet, työikäiset ja eläkeläiset. Vertaistuen tärkeys korostuu kerhotoiminnassa, samassa tilanteessa olevat tuntevat yhteenkuuluvuutta ja tukevat toinen toisiaan. Erilaiset virkistystapahtumat, teatterissakäynnit ja matkat ovat jäsenistön keskuudessa suosittuja, edistävät mielenvirkeyttä ja sopeutumista sairauden tuomiin haasteisiin vierassaikin olosuhteissa. Diabetesta sairastavien lasten vapaa-ajan leirit kuuluvat toimintaamme.

Tiloissamme lääkärit ja jalkojenhoitajat pitävät vastaanottojaan omina toimintoinaan. Sairaanhoidajan vastaanotolle pääsee ilman ajanvaraus- ta tiistaipäivinä. Kuka tahnassa voi tulla mittauttamaan verenpaineensa, kolesterolinsa ja

verenpaineensa. Samalla voidaan keskustella diabetekseen liittyvistä riskitekijöistä tai hoitoon liittyvistä asioista. Ilmoitus vastaanotosta on aina saman päivän ”menot” palstalla Satakunnan Kansassa.

Myymälästämme voi hankkia verensokerin ottoon liittyviä välineitä, lisäksi myös keittokirjoja, adresseja ja kiristämättömiä sukia. Toimiston/myymälän aukioloajat ja henkilötiedot löytyvät kotisivuiltamme.

## Porin Seudun Diabeetikot ry.

[www.porinseudundiabeetikot.fi](http://www.porinseudundiabeetikot.fi)  
tsto@porinseudundiabeetikot.fi  
puh. 044 744 4610  
Valtakatu 5 D 45,  
28100 Pori



## Elävä kieliketju

Elävä kieliketju tuo paikallisia ja maahanmuuttajia yhteen keskustelemaan!



Neljän viikon välein vaihtuvat keskusteluryhmät tapaavat kerran viikossa noin tunnin ajan. Keskusteluryhmään kuuluu yksi suomalainen ja kaksi maahanmuuttajaa.

Maahanmuuttaja rohkaistuu suomenkielen käytössä, oppii suomen puhekieltä sekä murteita ja tutustuu Suomeen ja suomalaisiin.

Suomalainen oppii uutta tietoa eri kulttuureista, saa mielekkään ja merkityksellisen harrastuksen sekä auttaa maahanmuuttajia tutustumaan Suomeen.

**Liity mukaan Elävään kieliketjuun!**

Aki-Petri Heino | 040 750 5840 | [aki-petri.heino@pori.fi](mailto:aki-petri.heino@pori.fi)

 Satakunnan  
Monikulttuuriyhdistys ry

 SATAKUNNAN  
YHTEISÖKESKUS

 Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

**PORI**



**Perinteistä, laadukasta  
kotityöpalvelua ikääntyneille,  
vammaisille ja  
lapsiperheille.**

Satasetin ahkerat ja taitavat työntekijät ovat tukenasi arjen askareissa ja läheistesi huolenpidossa viikon jokaisena päivänä.

Soita ja tilaa,  
terveydenhoitaja Kaija Joensuu  
p. 0440 655 255

Osuuskuntamme kuuluu ennakkoperintärekisteriin, joten asiakkaillamme on oikeus kotitalousvähennykseen, joka on 45% työkorvauksesta.

# Vapaaehtoistyöllä hyvinvointia



Mielenterveys on tärkeä voimavara ja oleellinen osa terveyttä. Vapaaehtoistyö on yksi tapa pitää mielenterveyttä yllä. Porin perusturvan Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa tarjoaa saatto- ja asiointi-

apua esim. lääkäriin, aamusoittoja yksin asuville, sekä erilaista kerhotoimintaa. Lisäksi vapaaehtoiset toimivat mm. ryhmien vetäjinä ja erilaisissa tapahtumissa. Liisan yhteydessä toimii myös SPR:n ystävävälitys.

## Kokemuksia LIISasta:

Mieheni kehotuksesta lopetin uupuneena raskaan työn, ryhdyin vapaaehtoistyöhön.

- Sisustin, autoin kahvilassa, luottamus itseäni ja omaan tekemiseen kasvoi. Mielekkään tekemisen, tuen ja keuhjen kautta, opin arvostamaan

omaa työtäni.

- Läheiseni hyväksyivät vapaaehtoistyöni, johon kuului myös ystävätoiminta, tästä suhteesta sain itselleni paljon. Olimme ystäviä 13 vuotta, hänen elämänsä loppuun asti. Nyt minulla on uusi ystävä.

- Hyvä koulutus ja tuki innostavat jatkamaan. Minulle vapaaehtoistoiminta on joskus haastavaa, mutta antoisaa ja opettavaista, yhteishenki on hyvä. Ei aina tiedä, mitä oma pieni teko merkitseekään toiselle.

- Lopetettuani pitkän ja raskaan työuran, terapeutini

ohjasi minut Liisaan, menimme yhdessä. Olin arka, mutta innoissani. Sain vaikeiden aikojen jälkeen mahdollisuuden aloittaa uuden elämän.

- Liisa on neutraali paikka, jossa saa olla anonyyminä oma itsensä, itsemääräämisoikeus toteutuu. Liisaan voi aina tulla, mutta ei ole pakko. On mahdollisuus toteuttaa itseään, tehdä asioita joista nauttii, saaden tukea. Liisa on minulle kuin toinen koti.

- Olen saanut luottamuksellista vertaistukea: inhimillisyys, hyväntahtoisuus, tasa-arvoisuus ja kunnioitus helpottavat

luottamusta. Olen pystynyt käsittelemään ja hyväksymään vaikeitakin asioita luotettavien ihmisten kanssa, huolehdimme toisistamme positiivisessa mielessä. Kiitosta olen saanut runsaasti ja olen oppinut arvostamaan omaa tekemistäni.

- Reunaehto- ja luottamuksen ylläpitäminen, sekä kilpailuhenkisyys rajoittaminen ovat tärkeitä arvoja, joita toivoisin Liisassa jatkettavan. Tunnen itseni tarpeelliseksi, pystyn pitämään itseni ja elämäni koossa. Vapaaehtoistyö on kaiken kattavaa hyvinvointia.

## Vapaaehtoistoiminnan keskus Liisa

Isolinnankatu 16, yhteisökeskus, Merja Majalahti  
p. 044 701 6640  
<http://www.pori.fi/palvelut/v/vapaaehtoistoiminnanankeskus-liisa.html.stx>

# Askartelemalla oivalluksia ja onnistumisia



Johtokoru. Kuva: Leila Stenroos

Käsityöt ovat monen intohimo ja pimeiden syysiltojen raittoisa harraste. Käsillä tehdessä aika kuluu ja ajatus lentää. Lopputulos on toisinaan palkitseva, mutta koko prosessi on tärkeä –idean syntyminen, materiaalien hankinta, toteuttaminen ja lopputuloksen ihastelu.

Materiaalipankissa on mukava seurata kuinka haltioissaan joku voi olla materiaaliaarteista, joita joku toinen ehkä pitäisi pelkkänä roskana. Kierrätysmateriaalissa hienointa on sen monipuolisuus, helppo saatavuus ja olematon hinta. Materiaalin suhteen olemme siis tasa-arvoisia, vain mielikuvituksen määrää on annosteltu eri kauhoilla eri ihmisille!

”Käsityön terapeutisuudessa keskeisenä lähtökohtana voidaan pitää käsityön sisältämää sisäistä psyykkistä prosessointia sekä toiminnan antamaa mahdollisuutta asioiden ajalliseen etäännyttämiseen ja symboliseen erittelyyn” (Pöllänen 2006).

Eli askartelu kannattaa!

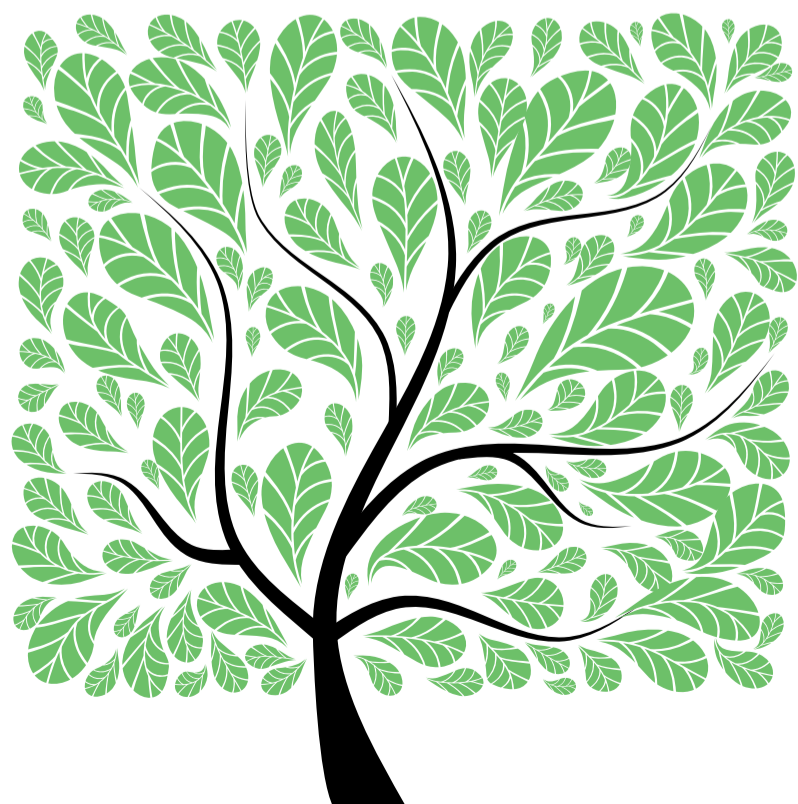
**Porin seudun materiaalipankki** -hankkeen tarkoituksena on saada ylijäämämateriaalit yhteisöjen käyttöön keskitetysti ja veloitusetta. Hanketta hallinnoi Porin kaupungin ympäristövirasto.  
[www.pori.fi/materiaalipankki](http://www.pori.fi/materiaalipankki)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007–2013



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto



# Hyvinvointia osuustoiminnalla



**SATAKUNTA**  
Satakunnan Osuuskauppa – Sinua varten

[s-kanava.fi/satakunta](http://s-kanava.fi/satakunta)  
[facebook.com/SatakunnanOsuuskauppa](https://facebook.com/SatakunnanOsuuskauppa)

# 365 päivää vertaistukea vuodessa

Rauman  
mielenterveysyhdistys  
**Friski  
Tuult ry**  
vertaisuus on  
voimaa

Yhdistyksen tarkoitus on edistää mielenterveyttä, yhdistää ja aktivoita kotikunnan ja sen lähikuntien alueella asuvia mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia sekä heidän läheisiään. Kehittää mielenterveyspalvelujen saatavuutta, laatua ja tasoa sekä tehdä ennaltachkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Yhdistys on potilasyhdistys ja sen toiminta perustuu vertaistuen aatteeseen.



Hyvän Mielen talon asukkaita asukaskokouksessa olohuoneessamme toiminnanohjaaja Sari Viitasen (toinen vasemmalta) johdolla.

Yhdistyksen matalankynnyksen kohtaamispaikka, Rauman Hyvän Mielen talo, on vertaistuen kehittyvä keskus, joka on avoinna kesä- elokuuta lukuun ottamatta seitsemänä päivänä viikossa ja sinne ei tarvita lähetettä. Kohtaa-

mispaikkaan ovat kaikki tasa-arvoisesti tervetulleita ja sitä pitävät avoinna 39% vapaaehtoiset vertaistukihenkilöt. Kaikki yhdistyksen aukioloaikojen ulkopuolella pidettävät ryhmät (masennus, paniikkihäiriö, miesten sekä kä-

sityöpiiri) pyritetään vapaaehtoisin vertaistukivoimin.

Vertaistuen aate on yhdistyksemme ideologia ja sielu. Kaikki vertaistukitoiminnot tehdään vapaaehtoistyönä. Päätoimintaamme on mie-

lenterveyskuntoutujien asumisen tukeminen vertaistukitoimin. Rauman hyvän mielen talossa on yhdeksän tukiasuntoa mielenterveyskuntoutujille. Jokaisella asukkaalla on oma nimetty tukihenkilö. Tuki tuettavan ja tukihenkilön välillä räätälöidään yksilöllisesti kunkin asukkaan tarpeisiin.

Asumisen tukeminen on hyvin monimuotoista. Se on usein neuvontaa, keskustelua, ongelmien ratkaisua, yhdessä tekemistä, tukihenkilö on arjen apu ja rinnalla kulkija. Kukin asukas asuu omassa kodissaan, asunnossaan, omien tottumustensa ja - tapojensa mukaisesti tukihenkilön avustamana. Tavoitteena on asukkaan kuntoutuminen itsenäiseen asumiseen omillaan.

**Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult ry.**  
www.friskituult.fi  
puh. 02821 1065  
Luca Nordfors, puheenjohtaja  
puh. +358 4070 16026  
luca.nordfors@friskituult.fi  
toiminnanjohtaja Päivi Lavonius  
puh. +358 4563 5436  
toiminnanohjaaja Sari Viitanen  
puh. +358 4526 50134



Jokivuotisen syysretken tunnelmia.

## Ennakkoluulotonta vertaistukea



SAMDY ry on perustettu v.1995 erityislasten vanhempien ja valikoituneiden ammattihenkilöiden toimesta.

Yhdistyksen aktiivit tekevät ennaltachkäisevää mielenterveysystyötä olemalla vertaistukena neurologisten erityislasten vanhemmille, läheisille sekä asianosaisille nuorille ja aikuisille.

Joukossamme on eri-ikäisiä elämässään vaikeuksia kohdanneita henkilöitä, joille on saattanut tulla mielenterveydellisiä ongelmia. Pyrimme

tukemaan heitä osaamisemme puitteissa ja myös ohjaamalla heitä palveluiden pariin, joista saa apua. Vertaistukihenkilöt ovat oman elämäkokemuksen omaavia lasten vanhempia tai asianosaisia, jotka ovat valmiita jakamaan tieto-taitonsa muille. Yhdistyksen yhteyshenkilöt vaihtavat mielellään kokemuksia yhteydenottajien kanssa, heihin voi ottaa epäroimattä yhteyttä.

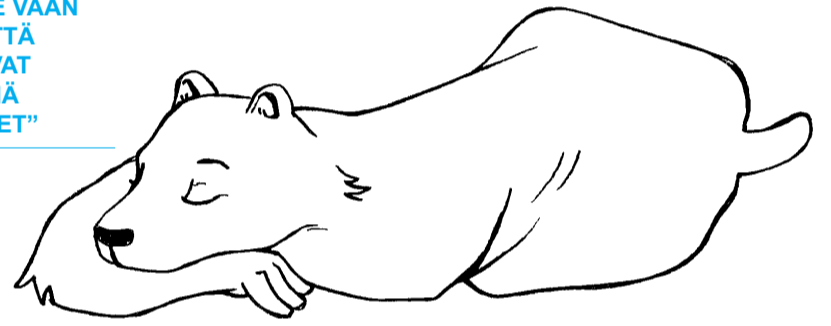
Vapaaehtoistyön pohjalta toimivan yhdistyksemme ei ole mahdollista järjestää koulutuksia tai luentoja, vaan toimimme pääasiassa virkistykseen tuottajina koko perheille ja tarjoamalla myös sitä kautta vertaistukea ja arjessa jakamista.

Yhdistyksen tapahtumiin ei liity ennakkoluuloja tai odotuksia, vaan ne ovat kaikille avoimia ja niihin saa osal-

listua omana itsenään. Erityisesti lapset ja nuoret kokevat "kuuluvansa joukkoon", vanhemmat taas voivat rentoutua pohtimatta "mitä muut ajattelevat". Näin pyrimme ennaltachkäisemään erityisvaikeuksien kanssa elävien perheiden ja yksilöiden mielenterveydellisiä haittoja sekä vahvistamaan osallisten itsetuntoa.

**Satakunnan Autismi-, ADHD- ja Dysfasiayhdistys SAMDY ry**  
Satakunnan yhteisökeskus  
Isollinnankatu 16. Pori  
www.samdy.info  
samdy@samdy.info  
puheenjohtaja@samdy.info  
puh. 044 346 0898

"KYLLÄ SE VAAN  
ON NIIN ETTÄ  
TOISET OVAT  
HERKEMPIÄ  
KUIN TOISET"



## Suomalaista perinnetietoa parhaimmillaan

Tuote johon sinun ei tarvitse uskoa - se toimii sittenkin



Kari Herttua  
Havupuuvuutejuoman kehittäjä



www.ravintorengas.fi

# Satakunnan Yhteisökeskus hyvinvointia tukemassa



Vanhan poliisilaitoksen entisissä putkatiloissa toimintaansa harjoittava Satakunnan yhteisökeskus tekee yhteistyötä maakunnan yhdistys- ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa ja kannustaa niiden toimintaa.

Se tarjoaa tukea, tietoa, tiloja ja toimintaa jäsenilleen sekä muille yhdistyksille, jotta nämä voisivat elinvoimaisina edistää väestön terveyttä sekä

fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

## Vapaaehtoistyöllä mielen hyvinvointia

Vapaaehtoistyön kautta monet eritaustaiset ihmiset pääsevät kokoontumaan yhteen. Tapahtumat antavat yksinäisillekin mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja saada tukea. Vapaaehtoistyössä yhdistyvätkin antaminen ja saaminen, jota kautta kaikki osapuolet voivat kokea onnistumisen sekä hyvän olon tunteita.

Satakunnan yhteisökeskuksen hallituksessa ja hallintotyöryhmässä vapaaehtoisena toimiva Marjatta Lahtinen kuvailee yhteisökeskusta tasavertaiseksi kohtaamispaikaksi

ja painottaa sen olevan ennen kaikkea kohtaamiskeskus, jossa hänkin on päässyt tutustumaan useisiin uusiin ihmisiin.

”Voin olla mukana edistämässä muiden henkistä ja fyysistä hyvinvointia, mikä tuo hyvinvointia myös itselle” toteaa Lahtinen kysyttäessä yhteisökeskuksen toiminnan ja palveluiden vaikutuksista mielen-terveyteen.

Myös miesten saliparlamenttia pitänyt vapaaehtoinen Mikko Harittu kokee yhteisökeskuksen mahdollistavan uusiin ihmisiin tutustumisen.

Hän myös kehuu sen palvelutarjontaa ihmisten henkisen hyvinvoinnin edistäjänä: ”Yhteisökeskus tarjoaa monia hie-

noja palveluita, joista monet varmasti saavat piristystä elämänsä.”

*Tapio Myllymaa,  
Lehtori, KM ja  
Sarita Kallio  
Terveys osamisalue,  
Satakunnan  
ammattikorkeakoulu*

**Satakunnan yhteisökeskus**  
Isolinnankatu 16  
28100 Pori  
[www.yhteisokeskus.fi](http://www.yhteisokeskus.fi)  
[facebook.com/satakunnanyhteisokeskus](https://facebook.com/satakunnanyhteisokeskus)  
puh. 044 740 9922  
Avoinna: ma-to 9-15,  
pe 9-14



Vapaaehtoisena on kiva tuumaavat Marjatta ja Mikko.

## Syksy muutti elämämme



Poikani Joni oli 16, kun erosimme riittävästi. Joni oli kiltti; ei halunnut kuormittaa meitä. 18 täytettyään hän poltti tupakkaa ja joi viikonloppuisin. Joni menestyi kuitenkin lukio-opinnoissaan ja sai valkolakin hyvin arvosanoin.

Kesällä huolestuin. Joni vain nukkui päivisin ja hänen kave-

ripiirinsä oli muuttunut. Hän oli öitäkin pois. Joni lakkasi puhumasta asioistaan minulle, vaikka aiemmin välimme olivat läheiset.

Kerran töistä tullessani löysin Jonin jälleen nukkumasta ja sanoin, että et ole enää ollenkaan oma itsesi. Otimme yhteyttä nuorisopsykiatriaan eli ”nupoon”, josta Joni sai apua. Yliopisto-opintojen alkaessa näytti paremmalta: hän tapasi Katin, jonka kanssa muutti yhteen.

Alkupalvesta aloin jälleen havaita huolestuttavia merkkejä. Kyselin Jonilta, vieläkö tämä käy ”nupolla”? Joni tiuskaisi: -Huolehdi omista asioistasi.

Vuodenvaihteessa Kati soitti hädissänsä ja kertoi Jonin tulleen sekavana kotiin. Kati epäili, että Jonin kaveripo-



Kuvan henkilöt eivät liity tähän tositahtumiin perustuvaan tarinaan.

rukassa käytetään kannabista. Menin hädissäni poikani asunnolle. Löysin Jonin ahdistuneena ja vainoharhaisena.

Veimme Jonin päivystykseen. Lääkäri kirjoitti lähetteen psykiatriseen sairaalaan. Olin häkeltyneenä ja peloissani. Syy-

tin itseäni. Miksi näin kävi?

Sairaalasta sain esitteen omaisyhdistyksestä. Muuta-

man viikon kuluttua rohkaistuin osallistumaan yhdistyksen vertaistukiryhmään. Se oli hyvä: helpotti tavata muita, jotka olivat kokeneet samoja tunteita. Jälkeenpäin olen todennut, että elämä jatkuu kuitenkin.

**Omaiset mielen-terveystyön tukena Länsi-Suomen yhdistys ry.**  
kohderyhmä: mielen-terveyskuntoutujien omaiset  
toiminta: tietoa, tukea ja toivoa omaisille  
toimisto: Hallituskatu 10, Pori  
nettisivut: [omaisetlasu.org](http://omaisetlasu.org)  
Facebook: [facebook.com/omaiset](https://facebook.com/omaiset)

## Mikä ihmeen Satakunnan tapahtumakirjakauppa?

Joukko kirjoittajia, omakustantajia, taittajia ja kustannustoimittajia kokoontui jo toisa kesänä perustamaan uutta kirjakauppaa Satakuntaan.

Uusi yritysmuoto, yleishyödyllinen osakeyhtiö oli vasta hiljattain tullut käyttöön Suomessa. Yrityksemme on tavallisen osakeyhtiön ja taval-

lisen voittoa tavoittelemattoman yhdistyksen välimuoto. Se ei maksa voittoa eikä palkkaa omistajilleen.

Tästä toimintatavasta on saatua muutamia etuja: ensinnäkin voittoa tavoittelematon yhtiö voi saada julkisilta tahoilta samoja etuisuuksia kuin yhdistykset.

Julkisia tukia ei ole juuri haettukaan mutta yritys on saanut useita merkittäviä yksityistahojen kirjalahjoituksia antikvaariseen valikoimaansa, varsinkin kolmesta toimintaamme tukeneesta lehti-toimituksesta ja päätoimittajilta ympäri Suomea.

Tavalliseen yhdistykseen ver-

rattuna meillä on toisaalta kykyä maksaa ainakin osakepääomallamme asianmukainen korvaus esimerkiksi työssä lopettavalle kirjakauppiaille, jonka tulisi saada tilinensä päätettyä päästäkseen yrittäjäeläkkeelle oikeassa järjestyksessä.

Liikkuvan kirjakaupamme

liki 6000 kirjan varastomylly on Karvian nuorisoseurantalo Sampolan yläkerrossa. Siellä pääsee käymään sopimalla näytöstä puh. 044 722 6292 tai ottamalla yhteyttä vaikkapa Facebookilla tai sähköpostilla.

Putiikki jalkautuu myymään kirjoja ja tapaamaan kirjojen ja kirjoittamisen vakavia harrastajia noin kerran kuussa Satakunnassa ja ympäristössä.

[juha.suni@wippies.fi](mailto:juha.suni@wippies.fi)

**Satakunnan Tapahtumakirjakauppa Oy**  
- yleishyödyllinen osakeyhtiö  
- yritysmuoto joustavuuden perusteella  
- perustamissanat lausuttu jo 2012  
- kiinteä toimipiste Karviassa  
- ei kustanna kirjoja  
- Facebookissa

# Yhteistyökumppaneita Kankaanpäässä

**Luontaistuntija**  
Palveleva terveyskauppa  
Tutustu valikoimaamme  
ja nettikauppaamme:  
[www.luontaiscenter.fi](http://www.luontaiscenter.fi)  
LuontaisCenter - Kankaanpää. Parkano

## Automaalaamo VÄLIMÄKI

puh. 02 572 1299, 050 342 2252

HAAVIKONKATU 6  
38700 KANKAANPÄÄ

30 vuotta perinteistä hierontaa

## Seija Viitanen

Väinämöisenkatu 15, KANKAANPÄÄ

Puh. 02 5722 649

Myös intialaista päähierontaa.

### Kylmälaitteiden korjaus

Jääkaapit – pakastimet – kylmiöt  
Suurtalous- ja laitoskoneet  
Maalämpöpumput

### Ilmalämpöpumput ja ilmanjäähdytyslaitteet

myynti – asennus – huolto  
yli 30 v. kokemus kylmälaitteasennuksista  
Tukes-lupa yli 3 kg kylmäainetta  
sisältävälle laitteille.

KYLMÄTEKNIikka  
**TOIMI-TARMO KY**  
Tehtaankatu 16, 38700 KANKAANPÄÄ Puh 02-572 2493

## Postelli

kahvila-konditoria

Keskuskatu 51, 38700 Kankaanpää  
Puh. 045 112 0211 [www.kahvilapostelli.fi](http://www.kahvilapostelli.fi)

LEIVONNAISET  
ARKEEN JA JUHLAAN

## Hieroja Aimo Viitanen

Kankaanpään urheilutalo  
38700 KANKAANPÄÄ

02 572 2636, 044 572 2636

### korinosat • puskurit • lyhdyt

## AutoPalvelu

050 578 1668 - Kankaanpää  
[www.autopalvelu.com](http://www.autopalvelu.com)

Kauppa ja Kahvila



Wihtis

ISKONTIE 2, VIHTELJÄRVI  
PUH. 040 535 1567

Katariina Lankoski  
050 5565 149

[katariina.lankoski@gmail.com](mailto:katariina.lankoski@gmail.com)

Markkinointi  
Tapahtumapalvelut  
Messut  
Juhlapalvelut

## sovarvas

Jalka- hemmotteluhoitoja,  
vyöhyketerapeuttista jalkahierontaa

Varaa aika puh. 050 570 1786

Sisko Leppäniemi

## Wellmar 37 alumiinivene + 5 hv moottori

Hinta **2990,00 €**

+ toimituskulut



## Satamotors

Sillanpääkatu 1, 38710 KANKAANPÄÄ

Puh. 02 578 3795

[info@satamotors.com](mailto:info@satamotors.com)

[www.satamotors.com](http://www.satamotors.com)



Koskenniemenkatu 10  
38700 Kankaanpää  
puh. 02 578 8969 ja 050 592 9134  
[www.wanhavakka.net](http://www.wanhavakka.net)

Kunnostamme huonekalut yksityisiin koteihin ja julkisiin  
tiloihin. Ammattitaidolla vuodesta 1996!



Valikoimassa muun muassa:

- \* Perinteisiä pintakäsittelyaineita,  
petsejä ym.
- \* Tekstiilipesurin vuokraus 30€/vrk
- \* Laaja verhoilukangasmallisto

Saatavissa myös laadukkaat  
luonnonkuitumatot:

- \* Villa-, sisal- ja pellavamatot
- \* Kymmenittäin väri- ja  
kuosivaihtoehtoja
- \* Määrämittaiset matot!

Tervetuloa tutustumaan  
tilausmallistoon!

TISCA TIARA  
terville ja pöytä

## ptikko Kangasniemi

Keskuskatu 40, Kankaanpää  
02 572 1205

[www.optikkokangasniemi.fi](http://www.optikkokangasniemi.fi)

## Naisten vaatteiden erikoisliike, koot 34-52

nanso

aïno

Laurie

MICHAM

Niccolei

Jensen

# marivarumo

Keskuskatu 53, Kankaanpää Puh. 572 1222 Palvelemme ma-pe 9-17, la 9-14

# Punaisen Ristin henkisen tuen valmiusryhmätoiminta Satakunnan alueella

## Punainen Risti



Tutkimusten mukaan turvatomuuden tunne on lisääntynyt kansalaisten keskuudessa. Koko kansaa järkyttäneet ampumavälikohtaukset kertovat omaa tarinaansa muun muassa syrjäytymisestä, mielenterveydestä ja ihmisuhteiden merkityksestä.

Järkyttävän kokemuksen jälkeen on tervettä ja normaalia, että reagoit. Voimakkaita tunteita saattaa aiheuttaa myös ajatus, mitä olisi voinut tapahtua. Toiset reagoivat samassa tilanteessa voimakkaammin, toiset lievemmin. Epätavallisten tilanteiden aiheuttamat normaalit reaktiot lievittyvät ajan myötä. Tosin ne saattavat ilmetä uudelleen pitkänkin ajan kuluttua. Reagoimalla työstät kokemus-

ta mielessäsi. Vähitellen toivot järkyttävästä kokemuksesta ja elämä jatkuu. Puhu muille kokemuksistasi. Kerro mitä ajattelit ja tunsit onnettomuuden aikana ja sen jälkeen. Puhumalla työstät ikävää kokemustasi.

Punaisen Ristin tarjoamalla henkisellä tuella ehkäistään ja lievitetään äkillisten kriisitilanteiden aiheuttamia jälki-vaikutuksia. Autamme onnettomuuksien uhreja ja äkillisen kriisin kokeneita yhteistyössä viranomaisten kanssa.

### Henkisen tuen valmiusryhmä Satakunnan alueella

Suomen Punaisen Ristin henkisen tuen ryhmät ovat aloittaneet toimintansa Satakunnassa 1.6.2010. Toiminnasta



Kuva: Mari Vehkalahti/Punainen Risti

on tehty sopimus sairaanhoitopiiriin kanssa. Ryhmien toimintaa ohjaa SPR:n henkisen tuen valtakunnalliset laatusuosittukset. Ryhmissä toimii yhteensä yli 70 vapaaehtoista.

### Ryhmän toiminta

Henkisen tuen valmiusryhmä tarjoaa apua muutaman en-

simmäisen vuorokauden aikana. Ryhmän jäsenet ovat pääosin maallikoita, jotka ovat saaneet henkisen tuen koulutuksen. Ryhmä toimii viranomaisten lisänä/apuna/hälyttämänä henkisen ensiavun antajina esimerkiksi onnettomuuden uhrien tai kadonneiden ihmisten omaisten tuke-

na. Hälytyksiä voi tulla ympärivuorokauden vuoden jokaisena päivänä.

Ryhmien toiminta-alueet Punaisen Risti Satakunnan piiri Ryhmien toiminta-alueet on jaoteltu Punaisen Ristin Satakunnan piirin osastojen mukaan seuraavasti: Karhuseutu

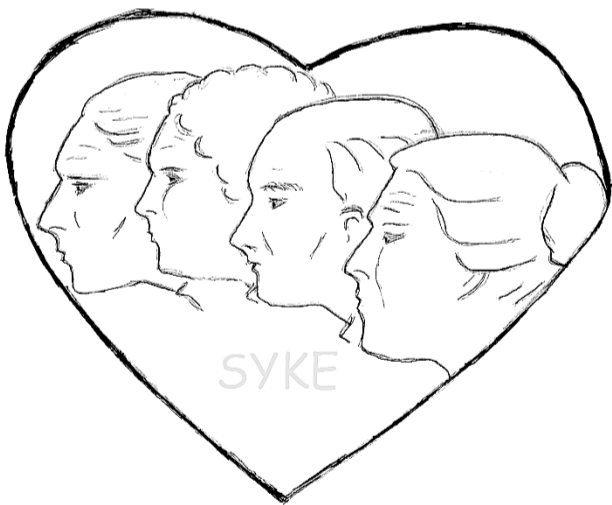
(Pori, Ulvila, Kullaa, Noor-markku, Pomarkku, Ahlainen, Merikarvia), Pohjois-Satakunta (Kiikoinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Honkajoki, Siikainen, Lavia), Sastamalan seutu (Vammala, Punkalaidun, Äetsä, Mouhijärvi, Suodenniemi, Ikaalinen), Keski-Satakunta (Kokemäki, Harjavalta, Nakkila, Huittinen) ja Rauman seutu (Rauma, Eurajoki, Lappi, Eura, Honkilahti, Säskylä, Köyliö).

Lisätietoja henkisen tuen valmiusryhmien toiminnasta: SPR SATAKUNNAN PIIRISTÄ:

### Punainen Risti

Ensiaputoiminnan koordinaattori  
Esa Vastamaa,  
esa.vastamaa@punainenristi.fi  
puh. 020 701 2825  
tai 040 760 7141

## Opinnäytetyöt Satakunnan Vanhustuki ry:n toimintamuotona



Satakunnan Vanhustuki ry on perustettu vuonna 2003. Se toimii ikäihmisten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja arvokkaan vanhenemisen turvaamiseksi.

Yhdistys toimii myös asiantuntijana vanhuuteen ja vanheneemiseen liittyvissä asioissa, auttaa terveyden- ja sairaanhoidon sekä asumiseen liittyvissä asioissa.

Yhdistys järjestää kaikille avoimia luento- ja keskustelutilaisuuksia, liikunta- ja pienryhmätoimintaa, retkiä ja teatterikäyntejä. Satakunnan Vanhustuki ry:n toimipiste sijaitsee

Porissa Satakunnan yhteisökeskuksessa, Isolinnaankatu 16.

Koko toimintansa ajan yhdistys on tehnyt kiinteää yhteistyötä opiskelijoiden kanssa opinnäytetöiden ja harjoittelujaksojen kautta.

### Ikääntymissuunnitelma tulevaisuuden tukena

Satakunnan ammattikorkeakoulusta keväällä 2014 valmistuneet sairaanhoitajat Jonna Yli-Anttila ja Jela Jokinen tekivät koulutusohjelmaan kuuluvan opinnäytetyön Vanhustuki ry:n toiminnanjohtaja Irma Roinisen ehdottamasta aiheesta Ikääntymissuunnitelma.

Tämä aihe ja sen tekeminen on Satakunnan alueella on uusi.

Ikääntymissuunnitelman tarkoituksena on tuoda esiin ikääntyvän henkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja, jotka auttavat häntä kokemaan ikääntymisensä mielekkäänä ja turvallisena.

Ryhmän jäsenet saavat kokea tulevaisuutta kuulluksi, tuntee muiden kiinnostusta itseään kohtaan sekä tuottaa muille ryhmäläisille vertaistukea. Parhaassa tapauksessa ryhmässä kasvaa me-henki ja ryhmän jäsenet saavat uusia tuttavuuksia tai jopa ystäviä.

Ikääntymissuunnitelman voi toteuttaa joko ryhmätoimintana, kahdenkeskisesti ohjaajan kanssa tai itsenäisesti. Suunnitelman tekeminen antaa osallistujille henkistä tasapainoa ja positiivista asennetta ikääntymistä kohtaan.

Ikääntymissuunnitelman tavoitteena on etsiä henkilön sosiaalisen tuen tarpeet ja se, millä tavoin tarpeisiin voidaan vastata.

Etsitään myös niitä voimavaroja, joiden avulla ikääntyvä selviää arjesta. Ikääntymissuunnitelman avulla ikäihminen voi itse suunnitella tulevaisuuttaan ja ikääntymistään. Suunnitelma kattaa koko elämän.

Kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat, sillä suunnitel-

man tarkoituksena on ylläpitää ikäihmisen omaa toiminuutta mahdollisimman pitkään.

On tärkeää, että ikääntyvä kokee vaikuttavansa omaan elämänsä säilyttäen itsemääräämisoikeutensa sekä siihen, mitä hänelle tapahtuu ja millä tavalla.

Oman tahdon miettiminen ja suunnitteleminen auttavat perehtymään tulevaisuuteen ja mahdollisiin kriisitilanteisiin.

Jonna Yli-Anttila ja  
Jela Jokinen



Irma Roininen



Ritva Kangassalo

### Satakunnan Vanhustuki ry

Irma Roininen, toiminnanjohtaja  
Ritva Kangassalo, toiminnanjohtaja  
puh. 044 026 3546,  
044 335 4252,  
puh. 050 438 6999  
sp.irmaroininen@gmail.com  
ritva.m.kangassalo@gmail.com  
Yhdistykset kotisivut:  
www.yhteisokeskus.fi

"APUA, MINÄ-KÖ MUKA TARVIIN APUA?"



"MITEN MIELEN-TERVEYS NÄKYY?"





Joulussa ovat mukana perheet.

## Olemme Porin Interseura

Kansainvälinen Porin Interseura antaa jäsenilleen ja ystävillään mielekästä tekemistä. Olemme toimintatavoitamme kansainvälinen porilainen yhdistys. Interseuras- sa voit tutustua järjestöelämään ja välillä lennokkai- sin tehtäviin, kehittää itseäsi ja kokea kansainvälistä tuntu- maan omassa kotikaupungissa- si. Yhdistykseen kuuluvat porilaiset ja eri maailman eri kolkista tänne asumaan saapuneet ihmiset. Kaikki mitä teemme toteutamme yhdessä tehden.

Periaatteisiimme kuuluu tal- kootyö. Si se on meillä yk- köstilalla antaen paljon. Ide- ana meillä on yhteistyö mui- den järjestöjen kanssa. Teem- me paljon asioita erilaisten ta-

hojen kanssa ja tuloksena on jaettu ilo. Ennen kokematon ja sen toteuttaminen tuottaa aina tuloksia auttaen koti- utumisessa. Suositun ekomat- kailu sopii kaikille. On tärke- ää tutustuttaa ihmiset meik- läiseen luontoon, jokamie- henoikeuksiin.

Satakunnassa on paljon näke- mistä. Perinnekulttuuri on tärke- ää, siksi vuosittainen Kan- sainvälinen joulujuhla on pe- rinne. Se vetää lasiperheitä mukaan, saaden liikkeel- le kaikenikäiset ihmiset. Ylei- sön keskuudessa on henkilöi- tä saaden samalla ensituntu- maan suomalaisen jouluun. Suosituilla leireillä tulevat tu- tuksi luontoretkeilyyn liittyvät asiat ja kaikki pääsevät kokei- lemaan omaa osaamista sien-

ja marjametsässä. Tilaisuuksi- en suosikkeina ovat suomalai- nen sauna ja iltanuotio.

Toimintaamme pääsee hel- posti. Osallistuminen on mak- sutonta tai maksut ovat alhai- sia.

Porin Interseuraan on helppo tulla – Tervetuloa!

**Porin Interseura ry.**  
c/o Marie-Claude  
Anttonen,  
Ollinmäentie 10,  
29900 Merikarvia  
Puheenjohtaja  
Marie-Claude Anttonen  
interscura.pori@  
gmail.com  
puh. 040 569 0152

## Hyvällä harrastuksella hyvinvointia



Mikko ja Susanna lannoitepussitalkoissa.

4H-toiminnan tunnetuin muoto lienee kouluikäisten kerhot. Myös Susanna Ronimus, 22, aloitti oman 4H-uransa Ruosniemen 4H-kerhossa vuonna 2000.

”Siellä oli hauskin TOP- tehtävien tekeminen, käsityöt ja kokkaaminen” kertoo Susanna. ”TOP-tehtäviä teimekin todella paljon. Kerhossa oppi paljon uusia taitoja hauskanpidon lomassa.” Susanna summaa.

13-vuotiaana 4H avasi uusia mahdollisuuksia muun muassa työpalvelukurssien muodossa. ”Olen käynyt työpalve- lu-, dogsitter- ja kerhohjaja- jakurssin.” Susanna pääsi itsekin ohjaamaan Ruosniemen kerhoa ja myöhemmin van-

hemmille nuorille suunnat- tua K13-klubia.”Työpalvelun puolella tein paljon siivousta, ikkunanpesuja ja haravointia.

Dogsitterinä pääsin hoitamaan erilaisia eläimiä. Lapsi- parkeissa olen myös ollut oh- jaaajana jo monta vuotta” Su- sanna muistelee.

Susannalla on oma 4H-yri- titys, LemmikkiHelppi, joka tarjoaa eläintenhoitoa Poris- sa. Useampana kesänä hän on pakannut lannoitesäkkejä kierrätykseen. ”Kaikista mie- leenpainuvien kokemukseni on ollut Clover Power kansainvä- lisyshankkeen Vironmatka. Ylitin itseni ja lähdin kehnolla englannintaidollani sinne oh- jaaajaksi”, kiteyttää Susanna.

### 4 faktaa:

- Suomen suurin nuorisöjär- jestö, jäseniä n. 70 000, yhdis- tyksiä 250.
- 4H-jäsen kasvaa vastuulli- seen ja yritteliäiseen aikuisu- teeseen. Tekemällä opitaan!
- Kurseilla nuori syventää osaamistaan ja parantaa näin valmiuksia aktiiviseen kan- salaisuuteen, yrittäjyyteen ja työelämään.
- 4H = Head - Harkinta, Hands - Harjaannus, Heart - Hyvyys ja Health - Hyvinvointi

**Porin 4H-Yhdistys ry**  
Isolinnankatu 16  
28100 PORI  
pori@4h.fi  
puh. 050 561 5268

## Hyvä mieli, parempi muisti!



Muistiluotsin muistineuvoja Minna Reunanen (oik.) Kankaanpään omaishoitomessuilla.

Meillä kaikilla on muisti. Muistin ongelmista puhutaan nykyään paljon, onhan väestön ikääntyminen ja muisti- sairaiden (esim. Alzheimerin tautia sairastavien) määrän lisääntyminen suuri kansanterveydellinen haasteem-

me. Myös työikäiset ovat huolissaan muististaan, lähes joka viides työikäinen ilmoittaa kyselytutkimuksissa kärsivän- sä muistin tai keskittymisen vaikeuksista.

Muistiin vaikuttavat monet

tekijät ja pelkästään koettu- lujen oireiden on usein vaikea sanoa, onko aihetta huoleen. Vaatimukset muistin toiminnalle ovat nykyaikana kasvan- neet. Työelämä muuttuu nopeasti ja työvälineiden, työ- tehtävien ja olosuhteiden no-

## Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Varsinais-Suomi ja Satakunta

peat muutokset voidaan kokea kuormittaviksi. Stressi ja uupumus näyttäytyvät muisti- häiriöinä.

Samaan aikaan osa ihmisistä voi kokea putoavansa vauhdista. Yksinäisyys ja mielialan lasku voivat aiheuttaa aloi- tekyvyttömyyttä ja heikentää toimintakykyä. Hoitamaton masennus vaikuttaa aivojen ja muistin toimintaan monin tavoin, keskittyminen ja tarkkaavaisuus heikentyvät ja uusien asioiden mieleen pai-

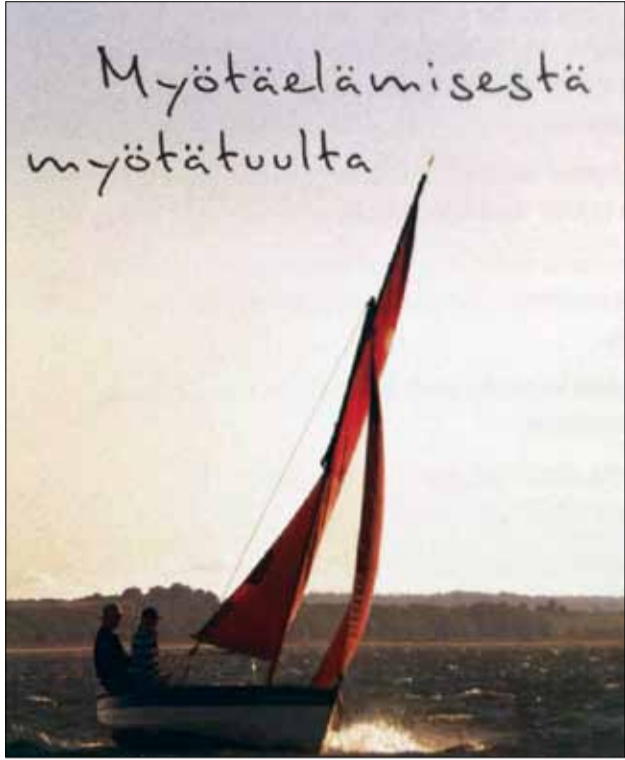
naminen on työlästä. Muisti- vaikeuksien aiheuttamat arjen epäonnistumiset saattavat alentaa mielialaa entisestään.

Omaa muistiaan voi hoitaa pitämällä huolta omasta aivoterveystään. Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi muisti- toimintaa, auttaa hallitsemaan stressiä ja ehkäisee mielialan laskua. Säännöllinen liikunta, monipuolinen ravinto ja riittävä uni hoitavat muisti- ja vähentävät muistisairau- den riskiä.

Oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista? Onko sinulla tai läheiselläsi diagno- soitu muistisairaus? Haluaisitko jutella muistiasioista, arjen pärjäämisestä tai vai- kapa palvelu- ja etuasioista? Sinua varten Satakunnassa toimii Muistiluotsi, joka on Muistiyhdistysten yhteinen maakunnallinen asiantuntija- ja tukikeskus, jonka neuvonta- palvelut ovat asiakkaille mak- suttomia.

**Ota yhteyttä Satakunnan maakunnan yleiseen muisti- neuvontaan!**  
Muistineuvoja  
Minna Reunanen  
puh. 040 568 8722  
minna.reunanen@  
muistiturku.fi  
Metsämiehenkatu 2 H,  
28500 Pori

# Kriisipuhelinpäivystys on mielekästä vapaaehtoistyötä



"Kriisipuhelin, tukihenkilö puhelimessa – hyvää iltaa". Näin tavallisesti vastataan kriisipuhelimeen kun se soi. Soittaja voi olla ihan kuka tahansa. Kriisipuhelinpäivystystä voi hyvin verrata taksinkuljettajan työhön – ei koskaan etukäteen tiedä kuka tulee kyytiin ja mihin ollaan menossa. Kriisipuhelimeen soittajalla saatetaan olla aivan pieni asia tai sitten iso ongelma tai kriisi, joka vaatii pitkää keskustelua.

Kriisipuhelimen päivystäjän työ on mielekästä. Se on vapaaehtoistyötä, josta ei makseta palkkaa. Mutta palkitsevaa se on! Siitä saa hyvän mielen kun voi olla avuksi toiselle ihmiselle. Aina ei tarvitse antaa neuvoja, useimmiten riittää kun kuuntelee ja myötäelää soittajan kanssa. Keskustelu voi auttaa selvittämään

ongelman ytimen soittajalle itselleen – jo se helpottaa. Joskus tulee soittoja, johon tarvitaan asiantuntija-apua. Silloin soittaja ohjataan tarvittavan avun piiriin.

## Oppia elämästä

Satakunnan Mielenterveysseuran kriisipuhelin päivystää 22 tuntia viikossa, lähinnä iltaisin. Keskusteluja käytiin vuonna 2013 lähes 3000. Päivystysvuoro kriisipuhelimessa on kahden tunnin mittainen ja tukihenkilö voi itse valita kuinka usein haluaa päivystää. Kriisipuhelimen numero on valtakunnallinen, joten sinne voi tulla soittoja mistä päin Suomea tahansa. Myös paikallisnumero on käytettävissä. Ennen tukihenkilöksi ryhtymistä jokainen päivystäjä on haastattelun kautta valittu kurssille, joka on 30 tun-



SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

## Satakunnan Mielenterveysseura

nin mittainen. Kurssia käydään iltaisin ja viikonloppuna noin kahden tai kolmen kuukauden ajan. Kurssille valitut henkilöt ovat aivan tavallisia, terveellä maalaisjärjellä varustettuja ihmisiä, miehiä ja naisia. Kriisipuhelinpäivystäjät saavat työnohjausta joka kuudes viikko ja virkistystä sekä lisäkoulutusta tarjotaan säännöllisesti. Tässä vapaaehtoistyössä oppii paljon elämästä.

## Uusi kurssi alkaa

Satakunnan Mielenterveysseuran seuraava tukihenkilökurssi alkaa lokakuussa 2014. Kurssille aikovien haastattelut pidetään syyskuun aikana. Tukihenkilökurssille tulevilta ei vaadita muuta kuin tervettä järkeä, myötäelämissen kykyä ja se, että omat asi-

at ovat kunnossa. Haastatellaan iltaisin ja viikonloppuna noin kahden tai kolmen kuukauden ajan. Kurssille valitut henkilöt ovat aivan tavallisia, terveellä maalaisjärjellä varustettuja ihmisiä, miehiä ja naisia. Kriisipuhelinpäivystäjät saavat työnohjausta joka kuudes viikko ja virkistystä sekä lisäkoulutusta tarjotaan säännöllisesti. Tässä vapaaehtoistyössä oppii paljon elämästä.

**Tervetuloa kriisipuhelinpäivystäjäksi – se on mielekästä vapaaehtoistyötä!**

*Iris Pale, tiedottaja*

**Satakunnan Mielenterveysseura ry**  
www.satms.fi  
puh. 050 3815083  
info@satms.fi  
Kriisipuhelinnumerot  
(02) 641 2777,  
01019 5202

# Miljoonakaupungista metsään



Kun venäläinen opettaja muutti Suomeen reilut kolme vuotta sitten, hän ei osannut aavistaakaan mihin oli joutumassa.

Katrina (nimi muutettu) päätyi avioliiton myötä Pietarin miljoonavilinästä Porilaiseen lähiohjon, joka oli sosiaaliselle ja aktiiviselle naiselle järkytys. "Kuin olisi muuttanut keskel-

le metsää", hän kuvaa ja lisää, ettei naapureita nähnyt kuin kerran päivässä ja silloinkaan he eivät puhuneet hänelle. Tuli pitkä, yli seitsemän kuukauden jakso, jolloin Katrina odotti oleskelulupaansa. Maailma alkoi muuttua mustaksi. "Ajatukset kiersivät kehää. Koin olevani vankilassa. Laihduin rajusti ja kuvittelin, että olen sairastunut syöpään." Lääkäri totesi tutkimusten jälkeen, että ongelma piili muualla. Se oli masennus, jonka taustalla oli kulttuurishokki.

Katrina kieltäytyi lääkkeistä ja päätti jaksaa lastensa takia. Lopulta oleskeluluvan myötä asiat alkoivat kirkastua ja ko-

toutuminen lähti käyntiin.

Katrina pääsi suomen kielen kurssille, jossa oppi filologian koulutuksensa myötä kielen nopeasti. Kielitaidon kartuttua oli helpompi työllistyä ja Katrina löysi töitä. "Sain tekemistä ja tutustuin uusiin ihmisiin.

Ympyrät laajenivat" Ruokahuu alkoi palata, sängystä oli helpompi nousta. Masennus parani. "Olen tänään onnellisessa asemassa", Katrina sanoo ja hymyilee aurinkoisesti.

Masennuksesta ei näy enää jälkeäkään. Hän on nykyisin aktiivisesti mukana työelä-

mässä, omaa hyvät verkostot ja auttaa omalta osaltaan uusia maahanmuuttajia kotiutumaan Suomeen.

*Sari Hietanen*

**Satakunnan Monikulttuurisyhdistys ry**  
Kansainvälinen kohtaamispaikka  
Isolinnankatu 28, Pori  
Puh. 02 621 22 44  
monikulttuuri@pori.fi  
Toiminnanohjaajan sijainen Pia Aaltonen



"KAIKKI INKKARIT KANOOTISSA"

# Da! Da!

SUOMI VENÄJÄ SEURA

Suomi-Venäjä-Seura on maamme suurin noin 16000 jäsenen ystävyyssseura. Venäjään perehtyminen on antoisaa ja siitä saa paljon, koska ei naapuristamme opi liikaa. Meillä Suomi-Venäjä-Seuran Porin osastossa venäläisyhteön liittyvä ei ole vierasta.

Venäjän ja siihen kuuluvat asiat ovat tuttuja ja uusia uria etsitään toisten yhdistysten kanssa. Matkat ja mat-

kailuillat ovat olennainen osa toimintaamme. Meillä avoimuus, läpinäkyvyys ja monikansallisuus ovat kulmakiviä.

Porin osasto järjestää luentotilaisuuksia, retkiä, kokoustoimintaa, konsertteja ja tekee humanitäristä työtä Porissa käyvien venäjää puhuvien merimiesten keskuudessa. Perinteeksi ja suosituksi muodostunut perinteinen resiina-retki ajetaan aina Pomarkku-



Venäjän matkailu on osa toimintaa. Kuva Jaroslavl'n planetaariosta 2011.

Vladivostok radalla elokuussa. Ohjelmaan kuuluu katsaus Suomen ja Venäjän yhteisestä rautatiehistoriasta, yhdessäolaa, retkieväiden maisuttelu ja noin 16 km kiskomatka resiinoilla.

Kannustamme kaikkia opiskelemaan venäjää joka on maailmankieli ja se on työmarkkinoilla yksi kysytyimpiä kieliä. Siihen kannattaa ponnistaa ja ohjaamme kaiken ikäisiä ihmisiä sen pariin. Ve-

näjää puhuu Suomessa jo yli 60000 henkeä, olisi varmasti sinustakin mukavaa, mikäli osaisit keskustella naapurisi kanssa – venäjäksi! Valitsemalla venäjän tulet tehneeksi vahvan linjauksen tulevai-

suuteen, josta varmasti on iso hyöty.

Odotamme seuraamme mukaan uusia henkilöitä, jolloin pääset näköalapaikalle, jossa mikään Venäjään liittyvä ei ole vierasta vaan se saatetaan olla parasta mitä olet kohdannut!

**Suomi-Venäjä-Seuran Porin osasto ry.**  
c/o Tapio Lammi  
Puheenjohtaja  
Tapio Lammi  
svs.pori@gmail.com  
puh. 050 911 3757

# Kun mieli ei jaksa

## Aivoliitto Jäsenyhdistys

Äkillinen ja vakava sairastuminen vaikuttaa väistämättä myös mieleen. Epätietoisuus tulevasta, epätietoisuus jopa siitä, mikä kohdalle osui, ovat omiaan hidastamaan myös fyysistä toipumista.

Ajatellaanpa nyt vaikka AVH:ta, aivoverenkiertohäiriön aiheuttamaa halvausta. Se saadaan hoidetuksi kun kuntoutus aloitetaan tuoreeltaan ja esimerkiksi tukoksen liuotushoito päästään aloittamaan välittömästi. Usein toipuminen on niinkin sukkela ettei päällepäin näkyvää vammaa

muutaman viikon tai kuukauden kuluttua enää ole erotettavissa. Paluu takaisin työhön hämmöttää.

Fyysisesti asiat ovat siis kunnossa. Jokin on silti muuttunut, siltä tuntuu. Väsymys iskee ällistytävän nopeasti pienkin rasituksen jälkeen. Ehkä kuitenkin ottaisit reseptin, mielialalääkkeitä. Sinua vaijaa masennus, sanotaan. Olet saanut ikioman F-koodin.

Mutta aina ei ole kyse masennuksesta. Masennuksen oireisto näyttäytyy, mutta ky-

se lienee useimmiten siitä että tottuminen, oppiminen uuden kehon, uusien menetelmien kanssa elämiseen hämmentää. Sen hoitamiseen tarvitaan ihan toisenlaisia eväitä kuin vakavan, tai edes keskivaikean masennuksen hoitoon.

Tarvitaan ymmärrystä, tarvitaan oivallusta koetun menetyksen suuruudesta. Tarvitaan jopa hyväksymistä. Väitetään että sairastuneen tulee sopeutua. Siihen annetaan neuvoja, sitä varten järjestetään kursseja. Mutta tietääkö terve ammatilainenkaan mihin pitäisi sopeutua? Olisiko sittenkin niin että uuden tilanteen hyväksyminen, vertaisten apu ja tuki ja esimerkki ovat tärkeimmät elementit uuden elämän alkuaskeleilla.

Kankaanpään Seudun AVH-kerho on verratonta vertaistu-



Verratonta vertaistukea myös mielen hyvinvointiin on yhteinen toiminta. Kankaanpään Seudun AVH-kerholaiset laavuretkellä toukokuussa 2014.

kea myös mielen hyvinvointiin. Syyskuusta toukokuuhun. Kuukauden kolmantena torstaina, sydyn ensimmäinen kerho to 18.9. klo 15. Kasevalla. Tule.

*Jaana Karmala-Vanamo*

### Kankaanpään Seudun AVH-kerho

Jaana Karmala-Vanamo  
Iskontie 2, 38720 Vihteljärvi  
puh. 040 757 4761  
jaana@wanamo.fi  
Jaanan löytää myös facebookista!

# Takuulla koulutukseen ja ammattiin!



Nuorisotakuu tuli voimaan vuoden 2013 alussa. Nuorisotakuu tarkoittaa sitä, että jokaiselle alle 25-vuotiaalle

nuorelle ja alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle tarjotaan työ-, työkokeilu-opiskelu, työpaja- tai kuntoutuspaikka vi-

meistään kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi ilmoittautumisesta. Taustalla huoli kasvavasta nuorisotyöttömyydestä ja nuorten syrjäytymisestä. Tällä hetkellä on uskoa siihen, että nuorisotakuu tulee onnistumaan.

Nuorisotakuun ensimmäisen vuoden tuloksista ja kokemuksista on saatavilla tutkimukseen perustuvaa tietoa. ”Käyttäjäkokeemukset” osoittavat, että nuorisotakuu on auttanut nuoria selkiyttämään tulevaisuuden suunnitelmiaan ja lisännyt motivaatiota hakea ja päästä koulutukseen ja työhön. Nuorisotakuun toimijoista yli puolet on jo muuttanut toimintatapaansa nuorten hyväksi. Yhteistyö eri toimijoiden kesken on tiivistynyt ja uusia palveluitakin kehitetty.

### Opintojen kesken jääminen on pettymys

Ammatillisten opintojen keskeyttäminen on ollut viime vuosina hälyttävän yleistä. Oppilaitoksissa on tehostettu opiskelijan ohjausta ja tukea opintojen läpäisyn tehostamiseksi. Viimeisissä tilastoissa keskeyttämismäärät ovatkin onneksi kääntyneet laskuun. Opintojen keskeyttäminen voi toki olla joskus aivan oikea ratkaisu, mutta sen tulisi aina olla tietoisista ja harkittua eikä se saisi tarkoittaa koko koulutusjärjestelmästä irtaantumista. Uhkana irtautumisessa on, että keskeyttäminen johtaa eri elämäntilanteilla tapahtuvaan syrjäytymiskehitykseen.

Kesken jääneet opinnot tai ilman virallista ammattia ole-

minen on useille nuorille asia, joka askarruttaa elämässä, vaikka asiat muutoin olisivatkin hyvin.

Koulutuksen ja ammatin hankkiminen ovat tekoja, joilla nuori ihminen voi vahvistaa paikkaansa yhteiskunnassa. Mielen hyvinvointi saa energiaa samoista asioista. Riittävä aineellinen hyvinvointi, turvallinen ja luotettava ympäristö, koulutusmahdollisuudet, työ ja tarkoituksenmukaiset palvelut luovat edellytyksiä nuoren ihmisen elämäntaitojen kehittymiselle

### Nuorisotakuu tarjoaa mahdollisuuksia

Nuorille aikuisille on tarjolla uusia mahdollisuuksia tutkinnon ja ammatin hankintaan. Hieno uudistus on, että opintoja voi lähteä rakentamaan tutkinnon osa kerrallaan ja suorittamisen tavat voidaan suunnitella yksilöllisesti. Ne nuoret (alle 25 v.), joilla on jo työpaikka tai jotka mieluiten oppisivat työtä tekemällä, on oppisopimuskoulutuksessa uusia mahdollisuuksia. Lisätuki ja ohjaus ovat mahdollisia sekä opiskelijalle että hänen kanssaan oppisopimuksen solmivalle työnantajalle.

Tarjolle tulee myös mahdollisuus valmentautua etukäteen oppisopimusopintoihin (oppisopimuksen ennakkopakso). Ne nuoret aikuiset (20–29 v.), joilla ei ole mitään perusasteen jälkeistä tutkintoa, saavat uusia mahdollisuuksia ammatin hankkimiseen. Opintonsa keskeyttäneille on tarjolla yksilöllisiä vaihtoehtoja alasta riippuen. Sillä onko nuori työssä, työtön tai ehkä koko-

naan työmarkkinoiden ulkopuolella ei ole merkitystä. Nuorisotakuu ammatillisissa oppilaitoksissa takaa sen, että kaikille koulutusasioista kiinnostuneille tarjotaan ohjausta ja neuvontaa. Ohjauksen saaminen ei edellytä opiskelijaksi ryhtymistä, vaan ohjauksella halutaan varmistaa, että kai-

killä kiinnostuneilla on koulutautumismahdollisuuksista riittävät tiedot. Kannatta olla yhteydessä ja tietää enemmän!

*Riitta Hirsikoski  
Sataedu*

### Joonas Nevala, 22 v:

Jouduin keskeyttämään opintoni, koska olin pistänyt itseni velkakierteeseen pikavippien ja muiden lainojen kanssa. Oli pakko lähteä etsimään töitä, jotta sain laskut maksettua ja välttyin ulosotolta ja velkavankeudelta. Opintojen keskeyttäminen oli minulle kova pommi, jonka paineaalto saavutti minut täysin vasta monta kuukautta myöhemmin, kun työsopimukseni päättyi ja huomasi jääväni kuin nalli kalliolle ilman tutkintoa. Samaan aikaan oli elämässäni muutakin stressin aiheuttajaa, ja bongasin itselleni paniikki- ja keskittymishäiriön.

Onneksi löysin tieni Nuorten Työpajalle ja kuulin, että oppilaitos antaa mahdollisuuden jatkaa opintoja työpajalla työskentelyn rinnalla. Tällä kertaa päätin hoitaa hommat loppuun.

Opiskeluani järjesteltiin ja seurattiin huolella, mutta silti ajauhin tilanteeseen, jossa oli vaarana opintojen keskeytyminen. Soitin koulun yhteyshenkilölle ja sain tarvittavaa ohjausta ja tukea opiskeluuni.

Nyt minulla on ammatti. Olen erittäin tyytyväinen, että sain uuden mahdollisuuden ja minulle sopivan tavan tehdä tutkinto valmiiksi.

### Nuorisotakuun yhteyshenkilöt ammatillisissa oppilaitoksissa:

**Sataedu**, Riitta Hirsikoski  
puh. 040 199 4305, riitta.hirsikoski@sataedu.fi  
**WinNova**, Jonna Malmivuori  
puh. 044 455 8170, jonna.malmivuori@winnova.fi  
**Kankaanpään Opisto**, Kirsi-Marja Tattari  
puh. 044 729 214, kirsi-marja.tattari@kopisto.fi

 KANKAANPÄÄ

# Porin Klubitalo Sarastus - Porissa vuodesta 2002 lähtien työpainotteista kuntoutumista



Porin Klubitalo Sarastus kuuluu kansainväliseen klubitaloverkostoon. Klubitaloja on yli neljäsataa maailmassa ja kaikkien toiminta perustuu työpainotteiseen kuntoutukseen. Klubitalot ovat tarkoitettu psyykkisesti sairastuneille tai elämänsä jossain vaiheessa mielenterveysongelmia kokeneille. Myös neuropsykiatrisil-

le henkilöille, joilla on liitännäisnäsioreena jokin psyykinen häiriötekijä.

Klubitalo on auki arkipäivisin. Klubitalolla on kolme yksikköä: ravintola- ja viestintäyksikkö, jossa voi työskennellä omien tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteet voivat olla opiskelu- tai työelämä-

painotteisia, oman arjen hallintaan liittyviä tai sosiaalista kanssakäymistä vahvistavia. Klubitalolla on myös työkuntoutusta klubin ulkopuolella. Tekeminen, kuuluminen yhteisöön ja inhimillinen arvo maailma on auttanut jo tuhansia ympäri maailmaa vuodesta 1948 lähtien. Klubitaloon ei tarvitse lähetettä ja tutustumaan voi tulla torstaisin puoli kymmeneltä.

**Porin Klubitalo Sarastus**  
Vapaudenkatu 3  
PORI



Klubitaloon voi tulla tutustumaan torstaisin kello 9.30.

## Kankaanpäässä tanssitaan hyvää mieltä



Kuvassa osa vuoden 2013 letkasta, jolloin tanssijoita oli mukana lähes 500!

Kaseva (Kankaanpään seudun vammaisjärjestöt ry) ja seurakunnan diakoniatyö järjestivät 22.5.2014 kolmatta kertaa vapaachoistyön tempauksen otsikolla ”Ystävän-

päivä on joka päivä”.

Päivän aikana tehdään vapaachoistyötä ja hullutellaan hyvää mieltä pitkin Kankaanpäästä kaikin tavoin.

Osana tempausta tanssittiin nyt toista kertaa myös letkajenkkaa pitkin toria, tanssijoita oli tällä kertaa n. 250.

Kaseva ja diakoniatyö myös

kouluttavat ja välittävät vapaachoistyöntekijöitä alueella.

Tempauksen ajatuksena on korostaa vapaachoistyön

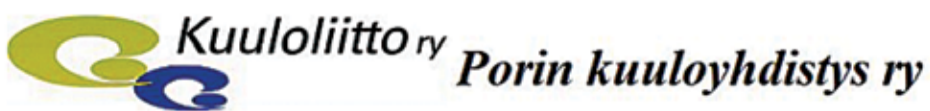


merkitystä ja tuoda samalla esille sitä, kuinka hyvää mieltä voi tuottaa kuka tahansa ja hyvin monin eri tavoin – hymy, halaus, oven avaaminen, kauris lausahdus tai muu pieni ele tuottaa vastaanottajalleen hyvän mielen pitkäksi aikaa.

Tähän ei varsinaista päivää toki tarvita – toivomme, että ystävänpäivää voitaisiin viettää joka päivä!

**Kankaanpään Seudun Vammaisjärjestöt ry/KASEVA**  
Torikatu 9  
38700 Kankaanpää  
tsto.kaseva@gmail.com  
www.kasevary.fi  
Toiminnanjohtaja  
Milja Karjalainen  
puh. 0407717425

## Mielihyvää



Oli kesälomani viimeiset päivät tulossa enkä ollut keksinyt mitään erilaista mitä töihin palatessa voisi muistella. Halusin tehdä jotain poikkeavaa.

Sitten muistin ilmoituksen lehdestä matkasta Oriveden Purnuun ja päätin lähteä sinne. En muuten tiedä onko sitä enää olemassakaan, vuosi oli 1987. Siellä oli professori Aimo Tukiaisen kesäatlejeessa seitsemän eri taiteilijan töi-

tä. Esillä oli grafiikkaa, maalauksia, veistoksia ja mitaleita. No ajattelin tietenkin että mitä hienostelua, vai taidetta katsomaan ..... jne. Mutta eihän taidetta tarvitse aina ymmärtääkään, sitä voi jokainen katsoa omasta näkökulmastaan.

Siitä ymmärtämisestä antoi myös hyvän esimerkin näyttelyssä mukana olleen Porilaisen sympaattisen taiteilijan, Tais-

to Ahtolan teos. Hän oli lukeutunut japanialaisen tanka-runon ja sai siitä ajatuksen tauluun. Taulu muistutti lähinnä tiimalasia. Teos oli ollut aiemmin esillä ja taiteilija itse toiminnut esittelijänä.

Sisään astui iso roteva mies, pitkä harmaa tukka sojottaen joka puolelle. Ulkoisen olemuksen perusteella olisi voinut luulla taiteilijaksi. Hän pysähtyi pitkäksi aikaa taulun

luo ja taiteilija Ahtola meni lähemmäksi kuullakseen jonkun kommentin. Mies sanoi että j.....a on siinä kerankin osattu maalata reimari niin kuin on ja kuuluukin olla ja vielä oikeaan suuntaan kallellaankin. Myöhemmin selvisi että mies oli entinen merikapteeni ja katseli teosta ammatinsa silmin.

Tämä tapahtuma piristi ankean lomani ja sai minut hymyilemään monta kertaa myöhemminkin.

Porin Kuuloyhdistys  
jäsen  
Lea Forsström

**Porin kuuloyhdistys ry**  
puheenjohtaja  
Jukka Forsström  
Liinaharjantie 92 B 13  
28610 Pori  
puh. 0400 191 283



”TERVE MIELI,  
PAREMPI MIELI”

# LIONS - monta tapaa tehdä hyvää



Edellinen piirikuvnööri Matti ja Hilve Reijonen edustivat piiriämme leijonien vuotuisessa maailman kokouksessa Hampurissa.

Lionsklubit tekevät vapaaehtoistyötä yhtä hyvin lasten ja nuorten terveen elämän ja kehityksen turvaamiseksi kuin ikääntyneiden, perheiden, vammaisten ja muiden apua tarvitsevien tukemiseksi. Toimintaa on niin paikallisella, kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla.

Lionstoiminta tarjoaa mahdollisuuden palvelulla avun tarpeessa olevia ihmisiä. Samalla se antaa omaan elämään laatua. Vapaaehtoisena toimiessa ei auta vain muita vaan samalla saa myös omaan elämään uut-

ta sisältöä, vapaa-ajan käyttämiseksi tulee mielekäs vaihtoehto.

Lionsklubien muodostamaan yhteisöön kuuluu Suomessa noin 940 klubia, joissa on jäseniä yli 25000. Suomi on maailman 12. ja Euroopan neljänneksi suurin jäsenmaa. Euroopassa klubeja on 9600 ja maailmassa 45900. Lioneja on maailmassa yli 1,3 miljoonaa. Lionsjärjestö on perustettu 1917 USA:ssa, Suomen ensimmäinen klubi perustettiin 1950. Lionsjärjestö on yksi YK:n peruskirjan allekirjoittajista.

Lionsklubien tärkein palvelun kohde on oma lähialue ja asuin ympäristö. Kohteina ovat mm. koulut ja päiväkodit, vanhainkodit ja palvelutalot, vammaiset ja näkövammaiset sekä lasten liikuntaharrastukset.

Lionsjärjestö ei korvaa yhteiskunnan peruspalveluja, vaan vapaaehtoistyöllä annetaan apua kohteisiin, jotka jäävät julkisin varoin hoitamatta. Tämä apu voi olla pienille ryh-

mille tai yksittäisille ihmisille hyvinkin merkittävää. Palvelemisen lisäksi autamme taloudellisesti. Klubit keräävät varat avustuskohdeisiinsa järjestämällä erilaisia tapahtumia ja tempauksia. Paikallisen auttamisen ohella osallistumme myös kansallisiin ja kansainvälisiin katastrofikeräyksiin.

Lionsklubien yhteiset projektit alkoivat Suomessa 1954, jolloin pääosin lionien keräämin varoin perustettiin Suomen Silmä- ja Kudospankkisäätiö. Neljä vuotta myöhemmin järjestettiin tempaus partiotoiminnan tukemiseksi. Se tuotti neljä miljoonaa silloista markkaa ja summalla saatiin Partiosäätiö alkuun. Tämän jälkeen valtakunnalliset varainkeräyshankkeet toteutettiin Punaisen Sulan tuotemerkillä.

Lionstoimintaan käytetty aika auttaa kehittämään myös ihmisiä. Lionstoiminnan kautta hankimme myös uusia ystäviä. Syntyy yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyttä. On mahdollisuus kuulua johonkin, olla ryhmän jäsen. Se on jokaiselle ihmiselle tärkeää.

Lionsklubissa voi kehittää omia esiintymis- ja ryhmätyötaitojaan ja oppia muilta jäseniltä uusia asioita asuinpaikkakunnastasi.

Lionsjärjestö valmentaa toimimaan omassa klubissasi, jossa saa mielenkiintoisia tehtäviä ja mahdollisuuksia osallistua palveluaktiviteetteihin sekä tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. Jos intoa riittää, voi edetä klubin presidentiksi ja sen jälkeen piirihallitukseen ja jopa valtakunnan tai kansainvälisiin lionstehtäviin.

Liittyminen lionsklubiin antaa elämäsi uutta sisältöä. Niinpä jos toimintamme kiinnostaa Sinua, ota yhteyttä piirimme jäsenjohtajaan. Etsimme Sinulle sopivat lionsklubit asuinpaikkasi läheisyydestä ja otamme Sinuun yhteyttä.

Ennen kuin teet jäsenyyspäätöksen, Sinulle kerrotaan lisää toiminnastamme ja jäsenyys hakemuksesi käsitellään lionsklubissa.

Suomen lionsklubit on jaettu 14 piiriin. Nykyinen Satakunta hieman etelään ja itään laajennettuna muodostaa M-piiriin. Meidän piirimme jokaisella paikkakunnalla on vähintään yksi lionsklubi, yhteensä niitä on piirissämme 65. Jäseniä on kaiken kaikkiaan yli 1800.

**Tutustu toimintaamme internetissä lions.fi. Ota yhteyttä johonkin oman paikkakuntasi klubiin tai piirimme jäsenjohtajaan Jari Vuoriseen, jari.vuorinen@lions.fi.**

## Lionsjärjestö pähkinän kuoressa:

- Lionsjärjestö on perustettu USA:ssa 1917.
- Ensimmäinen suomalainen lionsklubi LC Helsinki-Helsingfors perustettiin 14.8.1950.
- 2013 lionsjärjestössä on lähes 1,4 miljoonaa jäsentä 208 maassa. Klubeja on 46400.
- Suomi on maailman aktiivisimpia lionsmaita.
- -klubeja 935 (1.7.2013) -jäseniä yli 25.000.
- Suomi on maailman 12. ja Euroopan neljänneksi suurin jäsenmaa.
- 2013 naislioneita oli Suomessa 17% jäsenistä. Naisklubeja on 156, ja miesten ja naisten yhteisklubeja 45.



Yksi satakuntalaisten leijonien tunnetuimmista aktiviteeteista on LC Ulvilan Hansamarkkinat, joka palkittiin tänä vuonna parhaana kansainvälisenä EU-hankkeena.

