



Marraskuun uutiskirje

Satakulttuurin hankkeen marraskuu oli vilkas ja täynnä kohtaamisia. Psykiatrian poliklinikkoiden avoimet ovet – tapahtumaviikko kokosi yhteen monia järjestöjä ja hyvinvoinnin tahoja Satakunnasta. Potilaan lausunto – esityksellinen ryhmä mielenterveystoipujille jatkaa Porin taidemuseolla. Ryhmän toiminta huipentuu esityksiin 26. ja 27.2.2022. Kannustamme jälleen kaikkia taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin parissa työskenteleviä liittymään Taikusydän Satakunnan verkostoon ja tutustumaan Taikusydämen ja Kulttuurihyvinvointipoolin yhteisiin aluevaalitavoitteisiin. Kulttuurihyvinvointi kuuluu sote-uudistukseen. Aurinkoista alkutalvea kaikille!



Paula Kaukiainen ja Outi Lähteenlahti

Satakulttuuria –hanke edusti Psykiatrian polin avoimet ovet- tapahtumassa ympäri Satakuntaa!

Satakulttuuria –hanke oli viikolla 46 mukana Psykiatrian poliklinikoiden avoimet ovet-
tapahtumassa Harjavallassa, Raumalla, Kankaanpäässä ja Porissa. Ovet olivat avoinna
kaikille koko viikon eri poliklinikoiden tiloissa. Pisteissä oli mahdollisuus tutustua esim.
Satakulttuuria-hankkeen toimintaan ja saada piristystä päivään piirtämällä itselleen
voimakortin. Myös muita Satakuntalaisia hankkeita ja yhdistyksiä esittäytyi tapahtumassa,
kuten FinFami ry, Hyvis ry, Mieli ry ja Rikosuhripäivystys. Tapahtuman organisoisi
Satasairaalan Itsemurhien ehkäisy Satakunnassa –hanke ja hankkeen projektisuunnittelija
Elina Santala.



Satakulttuuria-hankkeen Kirsi ja Paula. FinFamin Salla Ristolainen pistäytyi Satakulttuurin pisteellä Raumalla piirtämässä voimakorttia. Kuvat: Paula Kaukiainen.

Taidetestausta ja kulttuurihyvinvointia tarjolla!

Satakulttuuria –hanke järjestää yhteistyönä Porin perusturvan ja Positiimin kanssa kulttuurihyvinvoinnin taidepaja-kokonaisuuden, joka on tarkoitettu esim. Positiimin, Tinkin ja Jopin asiakkaille. Ryhmä pääsee joulukuussa 2021 ja tammikuussa 2022 tutustumaan eri kulttuurikohteisiin Porin keskustassa (Taidemuseo, Satakunnan museo, kirjasto, Annis Luontotalo Arkki, Piuma) ja kussakin kohteessa ryhmä saa kokeilla eri taidemenetelmää ja luovaa tekemistä, kuten sanataide, kuvataide, tanssiliike ja musiikki. Ryhmää ohjaavat Satakulttuurin Outi (sanataide) ja Paula (kuvataide), Piuman Kaisa (tanssiliike-terapia) sekä Anniksen musiikkiohjaajat Ana ja Santeri. Ilmoittautuminen on auki, tervetuloa mukaan! Ilmoittautumiset: anna.soikkeli@porinperusturva.fi.



Tul ny sääki
- voimaa arkeen kulttuurista!

Tiesitkö, että kulttuurista saa voimaa? Kulttuuri myös vähentää yksinäisyyttä ja lisää onnellisuutta elämässä. Kulttuurin ja taiteen kautta voit myös vahvistaa työkykyäsi.

Tule mukavaan porukkaan saamaan kulttuurista voimaa ja jaksamista arkeen. Aiempaa kokemusta ei tarvita, oma kiinnostus riittää. Pääset kokeilemaan erilaisia taidelajeja ja -menetelmiä ja tutustumaan museoihin ja kulttuurikohteisiin.

Ryhmä kokoontuu kulttuuripaikoissa Porin keskustassa, mutta lähtö on aina Positiimista tutun ohjaajan kanssa. Ryhmää ohjaavat Positiimin ja Satakulttuuria-hankkeen henkilökunta, sekä muita alueen kulttuuriammattilaisia.

Keskiviikkoisin 1.12.-26.1. klo 9.30-11.
Lähtö Positiimista klo 9.15.
Jos kiinnostuit, kysele lisää Positiimin henkilökunnalta tai tule kuulemaan ryhmästä Positiimiin ti 23.11. klo 10-11.

ILMOITTAUDU PE 26.11. MENNESSÄ:
Anna Soikkeli: 044 701 0783
anna.soikkeli@porinperusturva.fi
Tervetuloa!

Ryhmän järjestävät yhteistyössä Satasairaalan Satakulttuuria-hanke ja Porin perusturva.

Juliste: Paula Kaukiainen

Äimä ry:n valokuvanäyttely: ”Kuka tahansa äiti”

Satakulttuurin –hanke toi lokakuussa Äimä ry:n valokuvanäyttelyn ”Kuka tahansa äiti” Satasairaalan OLKA-pisteen näyttelykäytävälle. Marras-joulukuun ajan näyttely on nähtävillä Satapsykiatrialla Harjavallan sairaalan kirjastossa. Valokuvanäyttely kertoo synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja siitä selviämisestä. Tiuku Pennola on kuvannut näyttelyn kuvat voimauttavan valokuvauksen metodilla.

Äimä ry auttaa raskauden aikaista tai synnytyksen jälkeistä masennusta sairastavia ja vauva-ajan psykoosin läpi käyneitä äitejä. Apua tarvitseville on tarjolla maksutonta vertaistukea: vertaistukiryhmien lisäksi voi soittaa vertaistukipuhelimeen, osallistua vertaistuelliseen chattiin tai tavata vertaistukiäitiä kahden kesken. Kaikki tuki on tarkoitettu myös niille, jotka eivät ole yhdistyksen jäseniä.

Myös Porissa toimii Äimä ry:n vertaistukiryhmä. Lisätietoa: satakunta.aima@gmail.com ja [Synnytyksen jälkeinen masennus, synnytysmasennus \(aima.fi\)](http://synnytyksen.jälkeinen.masennus.synnytysmasennus(aima.fi))



Kuvat: Paula Kaukiainen

MATKA ITSEEN ALKAA!

Tanssi-liiketerapian ryhmä 2022

MATKA ITSEEN

Tanssi-liiketerapiaryhmä keväällä 2022



Yhteinen tanssi-liiketerapiamatka sinulle, joka olet kokenut mielenterveyteen liittyviä haasteita elämässäsi.

Ryhmässä yhdistellään keho- ja tanssiterapian vahvistavia harjoituksia ja luovia menetelmiä, kuten liikettä, kirjoittamista ja kuvatyöskentelyä.

Monipuolisella sisällöllä jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan hyvinvoinnin lisäämiseen.

Menetelmät antavat turvallisessa ryhmässä mahdollisuuksia oman elämäntarinan käsittelyyn sekä voimavarojen vahvistamiseen.

Keskitymme myös rentoutumiseen ja harjoitteisiin joita voi toteuttaa arjessa.

Ryhmä toteutuu tammi-maaliskuussa, aloitus 11.1.2022.

Ryhmä sisältää:

- Kahdeksan 90minuutin ryhmätapaamista tiistaisin klo 10.30-12
- Jokaiselle ryhmäläiselle yksilöllisen 60min. tapaamisen ennen ryhmää ja ryhmän päätyttyä
- Ryhmän ohjaa tanssi-liiketerapeutti Kaisa Selin
- Tapaamiset Tanssiterapia Piuman tunnelmallisella studiolla osoitteessa Yrjönkatu 2, Pori
- Hae mukaan 6.12. mennessä kertomalla sähköpostitse itsestäsi, miksi haluat mukaan ryhmään: kaisa@piuma.fi
- Mukaan otetaan max 8 osallistujaa
- Ryhmä toteutuu Tanssiterapia Piuman ja Satasairaalan Satakulttuurin -hankkeen yhteistyönä
- Satakulttuurin-hanke saa rahoitusta Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta

Satasairaala

TANSSITERAPIA

piuma

MATKA ITSEEN –ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on ollut mielenterveyden haasteita ja tarvetta saada uusia voimavaroja hyvinvoinnin tueksi. Ryhmä kokoontuu tammi-maaliskuussa tanssiterapia-studio Piumassa Porissa ja ryhmää ohjaa tanssi-liiketerapeutti Kaisa Selin. Ryhmä alkaa 11.1.2022 ja kokoontuu tiistaisin klo 10.30-12. Ilmoittaudu ryhmään 6.12.mennessä lähettämällä Kaisalle lyhyt kuvaus miksi tahdot mukaan ryhmään osoitteeseen kaisa@piuma.fi.

Ryhmässä vahvistetaan kehotietoisuutta ja työskennellään luovin menetelmin. Monipuolisista menetelmistä ja harjoitteista jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan saada voimavaroja ja hyvinvointia. Ryhmä toteutuu Tanssiterapia Piuman ja Satakulttuurin hankkeen yhteistyönä. Ryhmään mahtuu mukaan max. 8 henkilöä. Ilmoittaudu mukaan!

[Tanssiterapia Piuma | Facebook](#)

Sanataidetta Sininauhassa ja Säkylän kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä

Työpajojen tavoitteena oli saada iloa ja jaksamista arkeen kevyiden sanataideharjoitusten kautta. Taiteen ja kulttuurin keinoin voidaan lisätä hyvinvointia ja arjessa jaksamista sekä tätä kautta myös tukea työkykyä. Säkylän kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä pohdimme myös omia vahvuuksia ja unelmia liittyen (työ)elämään.



Säkylän kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä tehtiin oman elämän kollaaseja, joissa näkyvät menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuuden toiveet ja tavoitteet.

Kuva: Outi Lähteenlahti.

Elämäni

Rajojen rikkojat

se, mitä tulee tilalle, on irtipäästämisen hinta.

minulle on tärkeää läheiseni ja perheeni

lasteni lapsuus

pihasauna ja pullollinen kylmää coca-colaa

Olen tässä ja nyt.

Tyytyväinen.

Minä en ole huonompi kuin muutkaan.

En ole yksin.

Olen seikkailija!

(Sininauhassa tehty yhteisöllinen runo 3.11.2021)

Tervetuloa mukaan Taikusydän Satakunnan verkostoon

Taikusydän Satakunta on taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin kanssa työskentelevien toimijoiden vapaamuotoinen verkosto, jonka tavoitteena on lisätä muilta oppimista, verkostoitumista ja uusien hankkeiden ja toimintamallien syntymistä Satakuntaan taiteen ja hyvinvoinnin pariin.

Lähde mukaan tapaamisiin, jos tunnet asian omaksesi. Tapaamisia järjestetään tarpeen mukaan, muutamia kertoja vuodessa. Jos haluat esitellä toimintaasi tai kutsua verkoston kylään ole rohkeasti yhteydessä.

Verkostoa koordinoi Satasairaala. Lisätiedot ja pyynnöt liittyä Taikusydän Satakunnan sähköpostilistalle: Outi Lähteenlahti, 050 473 5264, outi.lahteenlahti@satasairaala.fi tai Paula Kaukiainen, 050 473 5641, paula.kaukiainen@satasairaala.fi

Tervetuloa!

Kulttuurihyvinvointi kuuluu sote-uudistukseen

Taikusydämen uusimmassa uutiskirjeessä aiheena on mm. tammikuussa 2022 Suomessa toteutettavat aluevaalit ja se, miten kulttuurihyvinvointi tulisi ottaa huomioon.

”Kulttuurin ja taiteen tutkimuksissa todetut hyvinvointivaikutukset jäävät hyödyntämättä sairauksien ja terveysongelmien ennaltaehkäisyssä sekä sairauksien hoidossa ja niiden kanssa selviytymisessä, jos hyvinvointialueella ei työskentele kulttuurihyvinvoinnin osaajia. (...) Yhteistyötä ja ennaltaehkäisevää työtä on tehtävä entistä suunnitelmallisemmin, kaikki toimijat sekä alueen asukkaat mukaan ottaen. Näin toteutettuna ennaltaehkäisevä työ on pitkällä tähtäimellä kannattava investointi kustannusten vähenemiseen.”

(Anna-Mari Rosenlöf: Taikusydän uutiskirjeen 9/2021 pääkirjoitus)

[Kulttuurihyvinvointi kuuluu sote-uudistukseen - Taikusydämen uutiskirje 9/2021 \(anpdm.com\)](https://anpdm.com)

Taikusydämen aluevaalitavoitteet

1. Koulutettujen kulttuurihyvinvoinnin ammattilaisten palkkaaminen sosiaali- ja terveystalouteihin tuo kokonaisvaltaista hyötyä asiakkaille ja henkilöstölle.
2. Hyvinvoinnin ja terveyden riskitekijöitä vähentämällä turvataan resurssien riittävyys ja kavennetaan hyvinvointi- ja terveyseroja.
3. Uudenlainen johtaminen sekä asiakas- ja palveluohjaus luo uutta toimintakulttuuria. Palveluiden saatavuus paranee.
4. Taide osana sosiaali- ja terveydenhuollon rakennuksia luo viihtyisiä ja toipumista tukevia ympäristöjä.

[Lataa tästä diasarja vaalitavoitteista \(PDF\).](#)

[Kulttuurista hyvinvointia, osallisuutta ja terveyttä hyvinvointialueiden asukkaille: Taikusydämen ja Kulttuurihyvinvointipoolin aluevaalitavoitteet 2022 | Taikusydän \(turkuamk.fi\)](#)

Muuta ajankohtaista

- 7.12.2021 klo 12-15, Palmgren-Sali, Pori: Riittävän hyvä elämä – valtakunnallinen elokuva- ja teatteriseminaari. Ohjelmassa mm. Osallisuus teatterin musikaali. Tapahtuma on osa valtakunnallista teemaviikkoa, joka nostaa esille kehitysvammaisten ihmisten oikeuksia. Tapahtuma YouTubessa suorana: www.youtube.com/SEKKry
- Kehitysvammaisten ihmisten [Teemaviikko 1. – 7.12.2021 | Tukiliitto](#)
- 15.12. Satahyvää tutkimuswebinaari klo 9-15, [Satahyvää – Satakunnan sosiaali-, terveys- ja hyvinvointitutkimuksen päivä | Satasote](#)
- 27.1.2021 klo 13-15 Taikusydän Satakunnan verkoston tapaaminen.
- Mitä kulttuurihyvinvointi on ja miksi se kannattaa –tietoiskuja tarjolla (esim. 20 min) Sopii hyvin esim. luottamushenkilöille, kuntapäätäjille, sote- tai kulttuurialan työntekijöille ja ihan kaikille satakuntalaisille. Hinta 0 €. Tilaukset: outi.lahteenlahti@satasairaala.fi tai paula.kaukiainen@satasairaala.fi

Raikasta alkutalvea kaikille!

Outi Lähteenlahti, projektisuunnittelija, outi.lahteenlahti@satasairaala.fi, 050 473 5264

Paula Kaukiainen, projektisuunnittelija, paula.kaukiainen@satasairaala.fi, 050 473 5641

Kirsi Harjula, projektisihteeri, kirsi.harjula@satasairaala.fi, 044 707 9164

[Hankkeen nettisivuille pääse tästä](#)

FB-sivu: @hytehankeet

FB-sivu (Taikusydän Satakunta): [Taikusydän Satakunnan alueverkosto](#).

Instagram: Satakulttuuria

Mikäli et vielä ole uutiskirjeen tilaaja, mutta haluaisit olla tai jos et enää halua vastaanottaa uutiskirjettä, laitathan siitä sähköpostia: outi.lahteenlahti@satasairaala.fi

Satakulttuuria-hanke on Satasairaalan hallinnoima. Hanke saa rahoitusta Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta. Hankkeen toiminta-aika on 1.1.2020-31.10.2022.



Kuva: Paula Kaukiainen