

Laulava S-Market Petosella

Voiko laulu auttaa jaksamaan paremmin ja parantamaan työilmapiiriä? Tätä kokeilivat Petosen S-marketin rohkeat ja innokkaat työntekijät.

Sarka-hankeen Minna Koskinen kysyi Petosen henkilökuntaa pilotiksi kulttuuriseen työhyvinvointiin. Mietintää ei tarvittu kun henkilökunta vastasi kyllä, sillä työhyvinvointi ja hyvä työfiliis todella ovat S-marketissa sydämen asia. Sarka-hanke järjesti yhdessä Maestro yrityksen Jaana Turusen kanssa laulutoimintatuokion, joka kesti noin 1,5 tuntia. Osallistuminen ei edellyttänyt laulutaitoa tai edes nuottikorvaa. Loistava vetäjä sai jännityksen heti laukeamaan ja kaikki heittäytyivät täysillä mukaan. Kohta lauloivat nekin jotka olivat ajatelleet, etteivät halua laulaa. Tuokioon kuului myös laulunopetusta ja äänenkäytön harjoittelua.

Jaana Turusen kehu puhtaasta laulusta ja siitä, että henkilökunta oli valmis perustamaan toimipaikan kuoron, lämmittivät kaikkien mieltä, ja erityisesti rohkeaa osallistuminen sai vetäjältä kiitosta. Kiitosta henkilökunta sai myös aktiivisesta osallistumisesta.

Tutkimusten mukaan laulu vähentää stressiä, rentouttaa kehoa, virkistää ja kehittää keskittymiskykyä. Tämä todettiin todeksi myös S-market Petosella. Koko porukka oli valtavan tyytyväinen ja ennakkoluuloisimmatkin totesivat, että laulutuokio oli ihan mahtava juttu, ja hyvä, että välillä on jotain erilaisempaa työvirettä. Osanottajat voivat lämpimästi suositella tätä muillekin työyhteisöille. Seuraava maanantai käynnistyi ainakin Hevi-osastolla laulamalla...

Alkuperin henkilökuntalehteen: Outi Rojo S-marketpäällikkö, Petosenlehteen muokannut ja kuva: Kalle Mansikkamaa



Appelsiinien lastaajien laulua ei liene tehty mutta Eijan, Lean, Hannan ja Leenan repertuaarista löytyy muuta sopivaa.

Pinarin kahvila auki



Tiistaina 2.2.2010 aukesi oikein virallisesti Pinarin kahvio. Tiistaisin ja torstaisin on lounasaikaan tarjolla edullista ruokaa. Ruoan hintaan kuuluu leipä ja juoma, laatikkoruokiin myös salaatti/raaste. Syöjiä oli Ikinuorten kerhopäivänä ruuhkaksi asti. Kahvio on osa Pitkälahti-Petosen asukasyhdistys ry:n yleishyödyllistä toimintaa, joten kaikki mahdolliset tuotot käytetään paikallisen asukastoiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen. Kahvio työllistää tällä hetkellä 4 henkilöä.

Petosen asukastuvalla tartutaan terveyteen

Petosen asukastuvalla kokoukseen 8.3.-19.4.2010 Tartu Terveyteen-elintaparyhmä. Laajemmalle osallistujajoukko järjestettiin 22.2. Elintaparyhmä -iltapäivä, jossa tarjottiin ensitietoa ja kipsinää elintapa-asioihin. Asukastuvalla löytyy myös Terveyspiste, jossa asukkaat voivat mitata itseltään painon, verenpaineen ja vyötärön ympäryksen.

Terveyspisteiden perustaminen olemassa oleviin kohtaamispaikkoihin on osa Kanerva-KASTE-hanketta. Hankkeen keskeinen tavoite on elintapasairauksien ennaltaehkäisy. Hankkeen pääkoordinaattori Kuopiossa on terveydenhuollon maisteri Mervi Lehmusaho. Tartu Terveyteen-ryhmää Petosen asukastuvalla vetää ravitsemusterapeutti Reetta Mustonen ja liikunnanohjaaja Pasi Räsänen. Mervi Lehmusaho kertoo hankkeen taustoista:

-Kanerva-Kasteella hanke alkoi Pohjois-Savon sairaanhoitopiirissä vuoden 2009 alussa ja koostuu useista osahankkeista. Ministeriörahoinen hanke on yhteinen Itä- ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirien kanssa.

Kanerva-KASTE:lla on Kuopiossa toistaiseksi kaksi Terveyspistettä, jotka sijaitsevat Petosen asukastuvalla ja Kotikulmassa. Terveyspisteitä perustetaan jatkossa muillekin asukastuville.

Lähimaakunnissa Terveyspisteet pyritään perustamaan sinne, missä ihmiset luontaisesti kohtaavat, kuten esimerkiksi huoltoasemille ja kirjastoihin.

Suomen yleisimmät kansansairaudet ovat diabetes ja sydän- ja verisuonisairaudet. Terveydenhuolto joutuu koville hoitaessaan näitä sairauksia. Mervi Lehmusaho kiteyttää

Kanerva-KASTE:en luonteen näin:

-Hankkeen tarkoitus on tukea perusterveydenhuoltoa ja terveyden edistämisen rakenteita siten, että lievästi ylipainoisia ihmisiä autetaan hallitsemaan painoaan jo ennen sairastumista.

Kanerva-Kaste hankkeelta on tulossa nettiin Terveysportaali, jossa on mahdollisuus mm. täyttää virtuaalista "terveyskorttia". Mustosen mukaan Terveysportaalien tueksi olisi hyvä saada ensitieto tai elämäntaparyhmä, koska ihmiset saavat ryhmistä lisäpotkua hoitaa terveyttään.



Ravitsemusterapeutti Reetta Mustonen kertoo, että lievästi ylipainoiselle muutamankin kilon pysyvä pudottaminen on hyvä asia.

Kuinka laihduttamisen tarve kätevin keino.

Mervi ja Reetta kertovat, että vyötärön ympäryksen mittaus on siihen kätevin keino. Naisilla suositus vyötärön ympärykselle on alle 80 cm ja miehillä alle 94 cm. Keskivartalolihavuus altistaa diabetekselle. Mervi Lehmusaho toteaa:

-Vyötärön ympäryksen mittauksen pitäisi panostaa terveydenhuollon puolella, koska paino ei kerro koko totuutta.

Onko lievä ylipaino niin vaarallista kuin väitetään?

Painoindeksi 25-29,9 kertoo lievästä lihavuudesta. Reetta Mustosen mukaan painon ei tässä tilanteessa kannata enää antaa nousta. Jotkut voivat olla terveitä lievästi ylipainoisinakin, mutta niiden joiden suvussa on periytyviä kansansairauksia tulisi laihduttaa. Lehmusahon mukaan

terveydellinen hyöty tulee jo pienestäkin, 5-10 % painonpudotuksesta.

Reetta Mustonen toteaa: -Laihduuttajan ei pitäisi olla itselleen liian ankara ja asettaa liian kovia tavoitteita. Muutamankin kilon pysyvä laihdutus on hyvä asia. Pieniä elämäntapamuutoksia tekemällä voi saada suuria muutoksia terveydessään aikaan.

Mervi Lehmusaho vinkkaa, että Petosen asukkaiden kannattaisi hyödyntää asukastuvan Terveyspistettä ja käydä mittaamassa siellä vyötärön ympäryksensä mittanauhalla, jonka värikoodi kertoo oman vyötärön ympäryksen mitan suositukseen verrattuna. Muutenkin hän suosittelee ihmisiä tekemään sellaisia asioita, mitkä itselle sopivat ja ovat helppoja omaksua osaksi päivä- tai viikkorytmiä.

Teksti ja kuva: Maria Pajusilta

Autoilijoiden yhteisöllisyys hukkunut lumeen

Parkkipaikkoja on talvisin entistä vähemmän lumen takia. Tällainen pysäköinti vie toiselta autolta pysäköintipaikan.

