



Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis Ry

Jäsenkirje

kesäkuu 2021

Hyvän mielen kuulumisia keskellä kesää!

Keskellä kesää me nautimme ulkoilmasta ja retkeilemme lähialueilla. Ulkoilua puoltaa myös se, että toimitilamme on peruskorjauksen alla ja ikkunoita ei saa auki. Pahoittelut remontin aiheuttamasta haitasta, mutta kohta kiinteistö on entistä ehempi.

Uusi ohjaaja Joonas Huhtala (sosionomi AMK) on aloittanut työskentelynsä 31.5. Hänen tehtäviinsä kuuluu mm. ryhmätoimintojen ohjaus ja virkistysohjelman järjestäminen.

Kesällä meillä on myös kaksi opiskelijaa Riikka ja Jaakko, jotka suorittavat opintoihinsa liittyvää harjoittelua. Heidät voit tavata myös opiskelijoiden some-profiilissa.

Hyvän mielen talo on avoinna koko kesän, mutta ohjelmaa on henkilökunnan lomista johtuen vähän vähemmän. Viikko-ohjelman löydät tämän kirjeen lopusta.

Jäsenkorttia ei siis enää postiteta kotiin, vaan sen saa itse tulostaa tai ladata älypuhelimien. Jäsenkortti on ladattavissa Mielenterveyden keskusliiton OmaKilta-palvelusta. Ohjeet löydät osoitteesta

<https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/kiltajaomakilta/omakilta/>

Neuvoa digiasioihin voit kysyä Hyviksen henkilökunnalta. Uimahalli-/maauimalaedun saa ilman jäsenkorttiakin, Molemmissa jäsenyyden todistamiseen riittää oman nimen sanominen.

HANKETYÖ

Hyvis-illat hankkeessa vietettiin toukokuussa loppuseminaari Anniksella. Seminaarissa kuultiin mm. hankkeen tuloksista, sekä kuultiin upeaa punkimprovisointia ja runoja yksinäisyydestä. Hienolla hankkeella upea päätös! Hankkeesta saatujen hyvien tuloksien pohjalta Hyvis haki uutta hankerahoitusta Stea:ta Keski-Satakuntaan. Uusi **Tul peremmäl** hanke alkoi kesän alussa. Hankkeen aikana perustetaan ystäväkahviloita Nakkilaan, Harjavaltaan ja Kokemäelle. Hanke on suunnattu yksinäisille ja yksinäiseksi itsensä tunteville 29-65-vuotiaalle.

Ystäväkahviloiden lisäksi hankkeeseen kuuluu yksilökohtaista palveluohjausta (esim. ohjausta erilaisten hakemusten täyttämiseen), digiopastusta, sekä vertaistuellinen miestenryhmä. Työntekijöitä hankkeessa ovat Elina Kaunismäki ja Katri Kulmala.

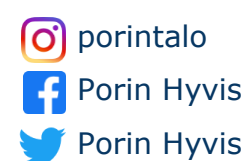
Uusi hanke on kuitenkin vielä ilman logoa. Logon ideointiin ja suunnitteluun tarvitsemme teidän apuunne. Hyvä logo on: selkeä, aiheeseen sopiva ja helposti muistettava.

LOGOKILPAILU

- Suunnittele logo ja lähetä 31.7.2021 mennessä
- Voit lähettää useammankin suunnitelman
- Valmiit suunnitelmat lähetetään jpg muodossa sähköpostilla elina.kaunismaki@porinhyvis.fi
- Raati valitsee voittajalagon. Voittaja julkaistaan viikolla 32. Hyviksellä on vapaa käyttöoikeus logoon.
- Palkintona on 70€:n palkkio (Palkkio on verollinen.)

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431
toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi



Retket ja tapahtumat

24.6. juhannusjuhla Hyviksen pihalla klo 11-13. Ennakkoilmoittautuminen.

Keskiviikon retket suuntautuvat lähialueille kävellen tai kimppekyydein. Seuraa tiedotusta somessa ja Hyviksellä.

21.7. Tammen tilan retki. Lähtö Hyvikseltä klo 10 ja paluu samaan paikkaan klo 17.

Grillataan ja saunotaan. Hinta 5€ maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Maksun voi maksaa Hyvikselle tai pankkitilille viimeistään 20.7.

Ota mukaan varusteet ulkoilua ja saunomista varten ja oma vesipullo.

Tämän päivän Hyvis on suljettuna.

22.7. 50 -vuotisen taipaleen kunniaksi kakkua klo 13-14. Varsinainen juhla vietetään 15.10.

3.8. Retki Tampereen Viikinsaareen.

Lähtö Hyvikseltä klo 9 ja paluu samaan paikkaan illalla klo 18. Retken hintaan sisältyy: piknic-eväät, joten ilmoittautumisen yhteydessä kerro erityisruokavaliosi.

Retken aikataulusta:

klo 9 lähtö Hyvikseltä

klo 11 vesibussi lähtee Viikinsaareen (eväiden jako ennen laivaan nousua)

klo 11.20 saavumme Viikinsaareen, vapaata aikaa tutustua saareen, kahvilaan ja myymälään ja syödä eväitä

klo 14:30 paluukuljetus lähtee takaisin Laukontorille

Käymme vielä katsomassa Pyynikin näköaloja ja sen jälkeen ajamme Poriin.

Ilmoittaudu viimeistään 20.7. Hyviksen toimistoon tai sähköpostilla henkilökunnalle. Hinta 15€ sisältää kuljetukset, vesibussin ja eväät. Varaa mukaan aurinkovoidetta, juotavaa ja käyttörahaa heräteostoja varten.

Tämän päivän Hyvis on suljettuna.

Lisätietoja retkikohteesta: <https://www.viikinsaari.fi/>

17.8. Grillataan diakonien kanssa Pölsassa. Aikataulu kerrotaan myöhemmin.

Tärkeitä tietoja:

Tilinumero: FI79 5700 8120 0807 88




Katsottavaa:

Yhdistyksen kävijät valmistivat yhdessä Ari Impolan ja SEKKin kanssa Mielenterveyden keskusliiton juhlagalaan. Elokuva on kestoaltaan 2 minuuttinen ja on hyvä katsaus yhdistyksen toiminnasta. Samalta sivulta löydät vanhempia elokuvia ja livestriimatun Hyvis iltojen loppuseminaarin.

<http://porinhyvis.fi/hyviksen-elokuvia-2/>

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431
toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

 porintalo
 Porin Hyvis
 Porin Hyvis

Tulossa:

Yhdistyksen 50-vuotisjuhlat Anniksella (Annankatu 6) 15.10.

Yhdistyksen historiikki postereina Porin pääkirjaston näyttelytilassa 1.-14.11.

Hyviksen kesän viikko-ohjelma

Lämmin suositus kaikille ryhmille, mutta erityisesti tiistain keittokiertueelle. Tule maistelemaan ilmaista keittoa Hyvikselle joka tiistai klo 11 kesä- ja heinäkuussa. Vertaiskahvila on avoinna sunnuntaisin klo 14-16.

Maantaina	Tiistaina	Keskiviikkona	Torstaina	Perjantaina
avoinna 9-15:45 ilmainen puuro klo 9-9:30 digineuvonta klo 10:30-11:15	avoinna 10-15:45	avoinna 10-15:45 juttelupiiri klo 10:30	avoinna 10-15:00	avoinna 9-14:45 tietovisa klo 11
lounas 11:30	keittokiertue klo 11	lounas 11:30	lounas 11:30	lounas 11:30
kävelyfutis Liisantorilla klo 14 Mieli maasta klo 15:30 (kesätauko alkaa 21.6. jälk. ja ryhmä jatkuu 23.8.)	Kaikille avoin info klo 13	Lähiretkipäivä	musavisa/levyraati klo 14 ja kesäisiä herkkuja päivän hintaan	
			SOMEBODY klo 15 alkaen. Suljettu ryhmä.	

SOME:

facebook @Porin Hyvis Virtuaali Hyvis

instagram @Porin Talo

Työntekijöiden yhteystiedot

toiminnanjohtaja Pia Vahekoski

toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi 040 55729431 Facebook: Pia Hyvis

ohjaaja Joonas Huhtala

joonas.huhtala@porinhyvis.fi 0403564192 Facebook Hyvis Joonas

hankekoordinaattori Elina Kaunismäki (Tul peremmäl)

elina.kaunismaki@porinhyvis.fi 040 8320732 Facebook Elina Hyvis

keittiöohjaaja Anne Halmet-Kivini (kaikki ruokailuun liittyvät asiat)

anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi 040 5157278

puheenjohtaja Teija Österlund

teija.osterlund@porinhyvis.fi

Tilinumero: FI79 5700 8120 0807 88

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Digiosaaminen- poikkeusajan pelastus

Hyvän mielen talolla eli Hyviksellä pyörähti käyntiin ”digiosaamattomille -pilottihanke” tammikuussa 2021. Ryhmä sai alkunsa tarpeesta pitää yhteyttä kävijöihinsä koronapandemian aikana. Hyviksen digiryhmän vetäjänä on toiminut Yhteisöotalo Otavan työntekijä Oliver Kartio. Oliver on ottanut ryhmän vetämisen hyvin haltuunsa ja hän on auttanut kärsivällisesti jokaista ryhmässä kävijää henkilökohtaisesti. Hyviksen toiminnanjohtaja Pia Vahekosken kertoman mukaan moni Hyviksen kävijöistä on digiosaamaton ja se aiheuttaa omat hankaluutensa korona-arjessa. Monellakaan Hyviksellä kävijöistä ei ole omia laitteita, kuten tablettia tai älypuhelinta. Digiosaamattomuus johtuu laitteiden puutteesta. Ennen ryhmän alkua Hyviksellä kävijöille tehtiin kysely, toivovatko he opastusta ryhmässä vai yksin ja mikä on heidän taitotasonsa digiosaamisen suhteen. Suurin osa kaipasi yksilöopastusta. ”Voisiko se johtua pelosta näyttää muille osallistujille, ettei osaa”, pohtii Pia Vahekoski. Kävijämäärältään pieni ryhmä päätettiin kuitenkin toteuttaa. Ryhmän sisällä on saanut myös yksilöllisempää opastusta jokainen omaan henkilökohtaiseen laitteeseen.

Positiivinen kokemus kaikille

Ryhmä on otettu hyvillä mielin vastaan ja positiivinen palaute kiirinyt pitkälle. Seuraava samanlainen ryhmä on tarkoitus toteuttaa kevään aikana. Ryhmä on täyttynyt osallistujista.

Digiosaamattomuus tuo yksinäisyyden tunnetta, kun ei pysty pitämään yhteyttä sähköisesti ystäviin tai sukulaisiin. Pia Vahekoski kertoo: ”Miten hienoa on ollut huomata edistys ryhmässä ja että oppiminen on ollut mahdollista kaikille. Nykyään lähes kaikkeen tarvitaan digiosaamista”. Haastattelimme erästä ryhmässä kävijää. Hänellä ei ole itsellään älypuhelinta tai tietokonetta, mutta hän kertoo aiheen olevan kiinnostava ja tulevaisuutta ajatellen ryhmästä on ollut hyötyä. Toinen ryhmässä kävijä oli ryhmästä hyvin iloinen. Hänen ilmeensä kirkastui, kun hän kertoi miten voi nyt laittaa kuvan Facebookiin ja pitää sitä kautta yhteyttä vanhoihin kavereihinsa. Hymyn sai huulille myös kaverille lähetetty video omasta puhelimesta. Seuraavaksi ryhmäläisillä toiveena olisi oppia verkkopankkitunnuksista ja niiden käytöstä. Myös toiveita oppia lisää oman älypuhelimien käyttämisestä löytyy. Yhteenvetona ryhmä on ollut hyvin antoisa ja mielenkiintoinen sekä ohjaajalle, että palvelun käyttäjille.

Ryhmässä opittua

Ryhmässä on käyty läpi Facebookin käyttämistä, sähköpostin käyttöä, kuvien ja videoiden ottamista sekä zoom-yhteyttä. Hyviksellä on tällä hetkellä toteutuksessa erilaisia keskusteluryhmiä, joihin voi osallistua zoom-yhteyden välityksellä. Ryhmien aikataulut ovat kätevästi saatavilla Hyviksen nettisivuilta. Helpon linkin avulla pääsee liittymään keskusteluryhmiin.

Satakunnan ammattikorkeakoulu, hoitotyön opiskelijat Tiina Eno, Pinja Laasa ja Päivi Lehti