



KAIKKIEN YHTEINEN HYVIS



www.porinhyvis.fi

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n jäsentiedote syksy 2020

Lämmin tervehdys Hyvikseltä pitkästä aikaa

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on kolmannen sektorin toimija, joka järjestää kaikille avointa toimintaa **Hyvän Mielen Talolla ja Hyvis iltoja** Kankaanpäässä Kasevan tiloissa keskiviikkoisin klo 16-18, Pihlavan asukastuvalla torstaisin klo 16-18 ja Harjavallan aikuistenkulma Haikussa maanantaisin klo 15-17. Toimintaan mukaan voi tulla koska vaan ja osallistumisen määrän määrittelee kävijä itse.

Kevät ja kesä on kulunut rajoitetuin toiminnon ja kohtaamiset ovat tapahtuneet pihalla. Syksy sateineen siirtää meidät sisälle. Osa ryhmistä pyritään järjestämään **hybridisti** eli sekä kasvokkain että verkossa. Ryhmiä on mahdollista järjestää pihalla niin kauan kuin lämpimiä ilmoja riittää.

Talokokousten yhteydessä näytämme miten

liitytään esim. Facebookiin, Teamsiin, skypeen tai Zoomiin, Tukinetin chattiin. Digiloikka ei tapahdu hetkessä, mutta kokeilemalla ja kertaamalla onnistumme.

Tämä on vuoden viimeinen jäsentiedote, joka sisältää syksyn viikko- ja retkiohjelman. Kevään sulkujen ja kesän rajallisen aukiolon jälkeen pääsemme normaaliin syksyyn. Epänormaalista johtuen suurimmalla osalla on jäsenmaksu (16€) maksamatta. Tämä kirje sisältää jäsenmaksulomakkeen. Arvostaisimme kovasti, jos maksaisitte maksun verkkopankin välityksellä. Mikäli verkossa maksaminen ei onnistu, otamme käteismaksuja vastaan maanantaina ja perjantaina.

Jäsenetumme:

- Mielenterveyden keskusliiton Revanssilehti
- Hyviksen jäsenposti
- Uintietu (porilaisissa halleissa eläkeläinen ui ja harrastaa 3€:lla)
- Hyvät ryhmät
- Mahdollisuus tehdä työtehtäviä (ruuanlaitto, siivous, aulavastaava)
- Edulliset retket ja tapahtumat

Kävijöitä otamme viikkotehtäviin (ruuanvalmistus, siivous, aulavastaavan työt) 17.8. alkavalla viikolla. Samalla viikolla käynnistyy suurin osa ryhmistä poikkeuksena liikuntaryhmät, jotka alkavat syyskuun alussa (vesijumppa 1.9., kävelyfutis 4.9. ja sähly 7.9)

Kesällä toimintatuokiot ja lähes kaikki ohjelma on voitu järjestää ulkona. Syksyn tullen siirrymme vähitellen sisälle. Jokaisen pitää muistaa tärkeät ja yhteiset pelisäännöt koskien koronaviruksen leviämistä:

- Tule terveenä.
- Pese kädet tullessa sisätilaan, ennen ruokailua, aivastamisen ja yskimisen jälkeen.
- Käytä talon tarjoamaa alkoholipohjaista käsihuuhdetta.
- Pidä vähintään metrin turvaväli toisiin.
- Älä kättele/halaa.
- Yski tai aivasta kertakäyttöiseen paperiin tai hihaan.

- Maskia voi halutessaan käyttää ottaen huomioon siihen liittyvät ohjeet. Muista, että kertakäyttömaski on kertakäyttöinen ja kangasmaski on pestävä käytön jälkeen 90 asteessa tai keitettävä.

Tärkeitä päivämääriä:

Elokuu

10.8. Uudet lukujärjestykset ja **aukiolot** astuvat voimaan. Huom. Enää emme sulje keskipäivällä siivousta varten. Ryhmät joissa tarjotaan kahvia ilmaiseksi on merkitty kahvikupin kuvalla.

12.8. Hyviksen chat Tukinetin alustalla jatkuu klo 14:30-16. Tule mukaan chattailemaan. <https://tukinet.net/> (Chattia ei ole 19.8., koska Pia on risteilyllä.)

TIETOA RISTEILYLLE ILMOITTAUTUNEILLE

18.-19.8. **Miniristeily Turku-Tukholma-Turku**. Lähtö klo 17:45 Matkakeskuksesta laiturilla 8 (Asemakatu 28130 Pori) Matkakoikien bussilla, jossa lukee A.Lamminmäki. Linja-auto ottaa risteilylle ilmoittautuneita kyytiin Nakkilan pikavuoropysäkillä (17:55) ja Harjavallasta linja-autoasemalta (18:10).

Laiva on Viking Grace ja laivalta ei poistuta ennen kuin laiva palaa Turkuun 19.8. klo 19:50. Porissa olemme klo 22 jälkeen.

Laivalla on koronavirukseen liittyen erityisjärjestelyjä:

merkintöjä turvaväleistä ja käsidesiautomaatteja, joita on syytä käyttää. Voit ottaa mukaan oman pienen käsidesipullon ja halutessasi kertakäyttöisiä tai kankaisia kasvomaskeja.

Paluulaivalla on vain yksi buffetkattaus ja meidän ryhmästä lounaan varanneet pääsevät syömään buffeeseen 14:30.

Laiva on satamassa 19:50 ja A.Lamminmäen linja-auto on Porissa noin klo 22:30

Mahdollisten peruutusten kohdalla noudatamme Matkaporin OY:n ehtoja.

Kaikesta huolimatta toivotaan oikein mukavaa risteilyä. Muista ottaa mukaan **henkilöllisyyden todistava** dokumentti. Käyttövaroista, ruoka-ajoista ja matkatavaroista huolehditaan itsenäisesti. Henkilökunnasta mukana ovat Pia ja Annika.

25.8. klo 16-18. **Hyvis pop up** toteutetaan Porin kaupungin hyvinvointirahalla Reposaaressa Merimiehenk 1. Tarjolla Yhteisen keittiön keittokiertueen keittoa. Keitämme hyvät kahvit ja kahvileivän tarjoaa Porin leipä. Valmistamme pop upeissa kauden satotuotteista smoothieta. Tällä kerralla se on tarjolla omenasta ja porkkanasta. Ohjelmassa Make Tommilan musiikkia, onnenpyörä, hulavanteen pyöritystä sekä mahdollinen yllätysvieras. Arvontaa.

Syyskuu

1.9. Vesijumppa jatkuu keskustan uimahallissa radalla 8 klo 15. Ryhmää ohjaa Sirpa Valenis. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua. Uimahallimaksu maksetaan kassalla, ei erillisiä rannekkeita.

1.9. klo 16-18. **Hyvis pop up on Laviassa** Lehtolantie 15. Ohjelma on Reposaaressa tilaisuuden kaltainen, mutta musiikista vastaa Erkki Lundgren.

4.9. **Kävelyfutis** jatkuu klo 12:30-13:30. Huomioi, että vuoro on siirtynyt perjantaille. Paikka Porin keskustan nuorisotalo (Isolinnank 12 isosali). Vuorosta vastaa ohjaaja Annika. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

7.9. **Sähly** jatkuu klo 17-19 keskustan nuorisotalolla (Isolinnakatu 12 isosali). Huomioi, että vuoro siirtyi maanantaille. Ryhmää ohjaa Jukka. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

10.9. **Retki Muu maahan Merikarvialle** (ent. Koivuniemen herra).

Lähtö Hyvikseltä Valtakadun puolelta klo 12.15 eli heti ruokailun jälkeen. Mukaan mahtuu 30 lähtijää.

Ohjelmassa: Koivuniemen Herran ohjaaja saapuu parkkipaikalle kertomaan vierailusta.

Eläinkavereita karjakon ja rengin kanssa. Päälle lyhyt vapaa omiin toimintoihin, tutustumiseen sekä eläinten syöttämiseen.

Lypsykokeilu: Vuohikuttu tai lehmä

Hepoilu: silitystä ja talutusta Lisäksi ohjattu ”vanhan ajan” -työpaja ja kokeilut

Hinta 8€ on maksettava tilille tai käteisellä 2.9. mennessä. **Sisältyy:** kuljetus ja sisäänpääsy. **Ei sisällä:** ruokailuja

15.9. **Kokemustoiminnan messut** klo 12:30-16 DIAKissa Martintalossa Metsämiehenk2. Messut ovat avoinna kaikille kokemustoiminnasta kiinnostuneille.

Lue lisää: <https://www.yhteisokeskus.fi/kokemustoiminnanmessut2020/>

21.9. Kuka kuuntelee köyhää?- tilaisuus Sibeliuspuistossa klo 11-13. Tilaisuudessa keittotarjoilu ja ohjelmaa. Tästä tulee tietoa myöhemmin somekanaville. Järjestelyistä vastaa Porin Yhteisen keittiön verkosto

22.9. Hyvis pop up Väinölässä. Sisältö samantyyppinen kuin Reposaaaren ja Lavian tapahtumissa.

Lokakuu

13.10. **Retki Tammen tilalle.** Lähtö Valtakatu 9:stä klo 9:30 ja paluu samaan paikkaan klo 16:30.

Ohjelma: ulkoilua, pelejä ja sateen sattuessa ohjelmaa sisällä. Mahdollisuus saunomiseen ja uintiin. Varaa mukaan hyvät jalkineet ja lämpimät vaatteet sekä astia sieni-/marjalöydöille.

Hinta: 8€. Ilmoittautumiset maksun kanssa **viimeistään 5.10.**

Sisältää: aamukahvin ja sämpylän, keiton, makkaran ja mehun sekä kuljetuksen

Suuri kiitos! -kampanjaviikko 12.–16.10.

[Suuri Kiitos! -kampanjaan](#) voi osallistua jokainen, joka haluaa kiittää saamastaan vertaistuesta.

Kampanjassa lähetetään kortteja ja viestejä vertaistukijoille.

Kansainvälisen vertaistuen päivän [Facebook-sivu](#).

Hashtagit: **#SuuriKiitos #vertaistuki**

12.10. Porin Hyviksen vertaistukijoille järjestetään oma kahvihetki. Laitamme someen myös vertaistemme esittelyjä kuvilla tai ilman. Kysy lisää Pialta /Annikalta.

29.10. Klo 14-18 Kauppakeskus Puuvillassa järjestettävässä **vapaaehtoistoiminnan tapahtumassa** on esillä erilaisia Satakunnassa tarjolla olevia vapaaehtoistyön

mahdollisuuksia. Mukana on yhdistysten, seurakuntien, kuntien ja kaupunkien sekä esimerkiksi sairaalan toimijoita. Tapahtuman ohjelmaan sisältyy muun muassa vapaaehtoistoimijoiden paneeli sekä musiikkia ja esittelyjä.

Marras- ja joulukuun tärkeitä tapahtumia

Tapahtumista tiedotetaan myöhemmin ja paremmin facebookissa, Hyviksen verkkosivuilla www.porinhyvis.fi, Hyvän mielen talon ilmoitustaululla, tekstiviestein, WhatsAppissa ja sähköpostilla. Varmista, että meillä on nopeaan viestintään liittyvät yhteystietosi (puhelinnumero ja mahdollinen sähköpostiosoite). Toiminnanjohtaja ja projektityöntekijä pitävät yllä jäsenrekisteriä, johon tallennetaan nimi, osoite, sähköpostiosoite ja puhelinnumero. Heille voit ilmoittaa tietoihin tulleista muutoksista.

15.11. Klo 18-19 Kynttilätapahtuma itsemurhaan päätyneiden muistolle järjestetään ulkotapahtumana.

17.-18.11. Mielenterveysmessut Helsingin Paasitornissa. Retki järjestetään jompanakumpana päivänä yhdessä Tukiranka ry:n kanssa.

24.11. Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n vuosikokous Hyvän Mielen talolla klo 17. Ruokatarjoilu alkaa klo 16. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

Joulujuhlien ajankohta ja paikka kerrotaan myöhemmin

Tilinumero johon voi maksaa retkimaksut ja jäsenmaksut

OP FI79 57008120 0807 88

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja

Teija Österlund
p. 0400 688842
teija.osterlund@porinhyvis.fi

Toiminnanjohtaja

Pia Vahekoski
0405729431
toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

Ohjaaja

Annika Korvanen
p. 040 3564192
annika.korvanen@porinhyvis.fi

Projektityöntekijä

Elina Kaunismäki
040 8320732
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi

Keittiöohjaaja

Anne Halmet-Kivini
p. 040 5157278
anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi

Vahtimestari

Ari Sillanpää
ari.sillanpaa@porinhyvis.fi

Porin Hyviksen sosiaalisen median kanavat

Facebook: @Porin Hyvis @Pia Hyvis @Anne Hyvis @Hyvisillat
@Elina Hyvis @Annika Hyvis @Ari Hyvis Virtuaali HYVIS

Instagram: @Porin Talo

Twitter: @Porin Hyvis @pia_vahekoski

Aihetunnisteet: #mielenterveys #porinhyvistoimii #mielenterveysyhdistys



Lukujärjestys

SYKSY 2020 PARILLISET VIIKOT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
talo on avoinna 9:00-15:45	talo on avoinna 9:00-15:00	talo on avoinna 9:00-15:00	talo on avoinna 9:00-15:00	talo on avoinna 9:00-14:30		
11:30 Lounas	10:00 Diakoni 11:30 Lounas	11:30 Lounas	11:30 Lounas	11:00 Tietovisa 11:30 Lounas		
13:00 Talokokous 15:30-17:00 Mieli maasta- ryhmä	12:00 Juttelupiiri 13:00 Info uusille kävijöille 13:45 Bingo 15:00 Vesijumppa	12:30 Kävely 13:00 Kaksisuuntaiset	12:30 Levyraati 14:00 Naistenryhmä	12:30 Kävelyfutis		
						14.00-17.00 sunnuntaikerho



Lukujärjestys

SYKSY 2020 PARITTOMAT VIIKOT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
talo on avoinna 9:00-15:45	talo on avoinna 9:00-15:00	talo on avoinna 9:00-15:00	talo on avoinna 9:00-15:00	talo on avoinna 9:00-14:30		
11:30 Lounas	11:30 Lounas	11:30 Lounas	11:30 Lounas	11:30 Lounas		
15:00 Talokokous	12:00 Juttelupiiri	12:30 Kävely	12:30 Levyraati	12:30 Kävelyfutis		
14:00 Kokemus- asiantuntijan vastaanotto	13:00 Info uusille kävijöille	13:00 Skitsofrenia- ryhmä	14:00 Voimavararyhmä			
15:30-17:00 Mieli maasta- ryhmä	13:45 Bingo	14:30 Rentoutus				
17:00 Sähly	15:00 Vesijumppa					14.00-17.00 Sunnuntaikerho