

2018

Porin Mielenterveys- yhdistys Hyvis ry

Toimintasuunnitelma 2018

Keitä me olemme? Mitä me teemme?



**HYVIS**

Pia Vahekoski
Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry
28.9.2017





SISÄLTÖ

1. Yleistä	4
2. Hallinto ja työntekijät	4
2.1 Yhdistyksen hallitus	4
2.2 Työntekijät	4
2.3 Harjoittelijat	5
3. Toimitilat	5
4. Jäsentoiminta	6
5. Tiedotus	9
6. Yhteistyö	10
7. Talous	11
8. Lopuksi	11

TOIMINTASUUNNITELMA 2018

1. Yleistä

Porin Mielensterveysyhdistys Hyvis ry:n toiminnan päämääränä on yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikan ja sen lähikuntien alueella asuvia mielensterveyspotilaita ja –kuntoutujia, herättää ymmärrystä näitä ihmisiä kohtaan sekä tehdä ennaltaehkäisevää työtä mielensterveyden alueella. Yhdistys on Mielensterveyden keskusliittoon kuuluva potilasyhdistys.

Yhdistys on toiminut vuodesta 1971 lähtien mielensterveyspotilaiden ja –kuntoutujien oikeuksien ja aseman edistämisen puolesta. Yhdistyksellä on noin 350 jäsentä ja se on ylivoimaisesti suurin mielensterveyspuolen potilas-/ kuntoutujajärjestö Satakunnassa. Kohtaamispaikkatoimintaa on yhdistyksessä järjestetty ja kehitetty vuodesta 2000, RAY:n tuella vuodesta 2001. Nykyistä toimintaa järjestetään Stean kohdennetulla toiminta-avustuksella (AK2)

Yhdistyksen toiminta perustuu vertaistukeen – yhdistyksessä (ryhmässä) tapahtuvaan yhteiseen ajatteluun ja toimintaan, joka syntyy samankaltaisten elämänvaiheiden kautta saaduista kokemuksista. Se näkyy mielensterveyskuntoutujien osalta kasvavana itsetuntemuksena, itsetuottamuksena ja toimeliaisuutena. Se auttaa ihmistä ottamaan vastuuta itsestään ja halutesaan huomioimaan myös toiset, vastaavassa elämäntilanteessa olevat kanssaihmiset.

2. Hallinto ja työntekijät

2.1 Yhdistyksen hallitus

Yhdistyksen hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja kolme varsinaista jäsentä sekä kaksi varajäsentä. Hallitus valitsee keskuudestaan rahastonhoitajan ja varapuheenjohtajan. Toimihenkilönä toiminnanjohtaja osallistuu kokouksiin. Hänellä on kokouksissa puhe- ja läsnäolo-oikeus. Joskus myös ohjaaja on läsnä kokouksissa.

Hallituksen jäsenet ja tilintarkastajat valitaan yhdistyksen vuosikokouksessa. Hallituksen toimikausi on kaksi vuotta. Yhdistyksen hallitus kokoontuu 10-14 kertaa vuodessa käsittelemään sille kuuluvia päätösasioita. Puolet jäsenistä on erovuorossa vuosittain.

Hallituksen työskentelyä pyritään kehittämään ja tukemaan sekä yhdistyksessä toteutettavalla koulutuksella, että luomalla hallituksen jäsenille mahdollisuus osallistua tarvittaessa myös jonkun muun ulkopuolisen tahon järjestämään, mahdollisimman laadukkaaseen järjestökoulutukseen. Porissa näitä koulutuksia järjestää mm. Yhteisökeskus.

Hallituksella ja työntekijöillä on yhteinen kehittämispäivä syksyisin ja keväisin.

2.2 Työntekijät

Yhdistyksessä työskentelee toistaiseksi voimassa olevilla sopimuksilla kolme työntekijää. Toiminnanjohtaja huolehtii hallinnollisista asioista ja kehittää organisaatiota yhdessä yhdistyksen hallituksen kanssa, sekä suunnittelee ja koordinoi yhdistyksen eri toimintoja. Omalla toiminnallaan toiminnanjohtaja tukee yhdistyksessä tehtävää vapaaehtoistyötä ja edistää osaltaan jäsenten omaehtoista aktiivisuutta.

Keittiössä on ohjaaja, joka vastaa keittiö-, kassa- ja siivoustyöstä. Ohjaaja osallistuu tarvittaessa myös tapahtumiin ja retkiin työaikansa puitteissa.

Jäsentoimintoja ohjaa kolmas **ohjaaja, joka tukee ja virkistää jäseniä erilaisten ryhmätöimintojen kautta**. Tämä ohjaaja osallistuu kaikkiin yhdistyksessä tehtäviin retkiin ja tapahtumiin yhdessä toiminnanjohtajan kanssa, joitakin tapahtumia ja retkiä hän saattaa järjestää itsenäisesti. Työnkuvaan kuuluu uusien vertaisohjaajien hankkiminen, heidän motivointinsa, kannustamisensa ja ns. työnohjauksellisten keskustelujen käyminen heidän kanssaan. Ohjaaja, joka toimii tässä tehtävässä osaa myös ohjata jäseniä erilaisissa kuntoutumiseen liittyvissä asioissa. Osaaminen huomioidaan myös palkassa.

Mahdollinen neljäs työntekijä **vahtimestari-ohjaaja** kehittää ilta- ja viikonlopputoimintaa. Huolehtii hävikkiruuuan jälleensijoituksesta ja toimitiloista iltaisin ja lauantaisin. Mikäli Stea myöntää rahoitusta tämän henkilön palkkaamiseksi, aloittaa hän työnsä maaliskuussa ja talo on avoinna myös iltaisin ja lauantaisin.

Yhdistys on hakenut Stealta myös C-avustusta tarkoituksena aloittaa Hyvis-illat maakunnassa. Mikäli avustushakemus menee läpi, palkataan hankkeeseen **projektikoordinaattori**.

Työterveyshuolto, joka käsittää terveydenhoitajan palvelut on järjestetty Porin perusturvan terveyskeskuksen yritysten työterveyshuollossa.

Työntekijät osallistuvat mielensterveysalan ja -yhdistysten työntekijöiden tapaamisiin ja koulutuksiin.

Työntekijöiden jaksamista tuetaan Smartum- liikuntasetelein ja TYKY-päivien muodossa. Mikäli rahoittajan (Stea) avustus on riittävä, osallistuvat työntekijät työnohjaukseen.

2.3. Harjoittelijat

Yhdistykseen otetaan sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opiskelijoita työharjoitteluun (lähihoitajat, sosionomit). Opiskelijat/työkokeilijat saavat yhdistyksessä perehtyä yhdistyksen toimialan jokaiseen osa-alueeseen ja pois lähtiessään he ovat pääsääntöisesti antaneet positiivista palautetta.

Opiskelijat ja työkokeilijat tuovat lisäresursseja, mutta tarvitsevat toimiakseen myös ohjausta. Opiskelijan /työkokeilijan kanssa pyritään käymään viikoittain ohjauskeskustelu. Sijoittavalta taholta tulee useimmiten opettaja/ohjaaja käymään kerran tai kaksi. Ohjattavien kirjallinen arviointi vie aikaa. Ohjaus- ja arviointivastuuta pyritään kierrättämään.

3. Toimitilat

Yhdistyksellä on käytössään Porin kaupungilta vuokratut toimitilat Porin keskustassa (170 neliötä, Valtakatu 9, Pori). Toimitilat on nimetty Porin Hyvän Mielen Taloksi. Toimitiloista löytyvät yhdistyksen toimisto, kokous- ja ryhmätöimintatilat sekä kahvio/keittiö ja talon toisessa päädyssä pieni ryhmähuone, wc ja vuonna 2012 pesuhuoneesta remontoitu toiminnanjohtajan työtila. Työtila on kooltaan seitsemän neliötä.

Yhdistys maksaa toimitiloistaan vuokraa Porin kaupungille. Vuokra-avustus on myönnettäen yleishallinnon budjetista myös vuodelle 2018.

Hyvän Mielen Taloa pidetään auki kuutena päivänä viikossa. Arkisin klo 9-15.45 välillä aukiolosta vastaavat työsuhteessa olevat työntekijät. Ilta-, viikonloppu- ja juhlapyhien aukiolosta vastaavat vastuujäsenet. Vastuujäsenet saavat tehtävistään ns. työosuusrahaa. Työosuusraha maksetaan yhdistykselle Porin perusturvan psykososiaalisten palvelujen kautta kuukausittain jälkikäteen perustuen todellisiin kuluihin..

Mikäli Stean rahoitus on myönteinen ja saadaan palkattua vahtimestari-ohjaaja, on Hyvän Mielen Talo avoinna joka arki-ilta ja myös lauantaisin.

4. Jäsentoiminta

Yhdistyksen kohtaamispaikka Porin Hyvän Mielen Talo eli Hyvis on olemassa jäseniä varten. Jäsenistöllä on hyvin erilaista kuten myös heidän tarpeensa. Tarjoamme jäsenille mielekästä tekemistä, mahdollisuuden ruokailuun ja monipuolista tietoa mielensterveystoimista.

Keittiö-ruokalatoimintaa

- kohtaamispaikassa laitetaan lounas joka arkipäivä. Sitä saa ostaa edullisesti 3,50€-4€.
- mahdollisuus yhteiseen ruokailuun
- myynnissä on myös kahvia, virvokkeita, leivonnaisia ja kesällä jäätelöä.
- hävikkiruokajakelua, päivittäin
- keittiössä töissä yksi tai kaksi jäsentä päivittäin

Kohtaamispaikassa

- mieluisaa tekemistä ja tuttuja ihmisiä
- säännöllinen viikko – ja päiväohjelma
- ryhmiä 10-15 kpl
- tapahtumia
- luentoja
- ATK-taitoja ja neuvontaa puhelimen käytössä
- juhlietaan vuoden kiertoon liittyviä asioita ja jäsenten merkkipäiviä

Retket ja virkistys

Porin Mielensterveysyhdistys Hyvis ry on yhdistyksen alkutaipaleesta asti järjestänyt virkistystoimintaa jäsenilleen. Huolimatta siitä, että yhdistys on vuosien aikana kasvanut valtavasti toimintoiltaan, on tarpeen korostaa juuri virkistystoiminnan tärkeyttä jäsenistön jaksamisen tukena ja yhdistyksen tarjoaman sosiaalisen verkoston toimivuuden vahvistajana. Virkistystoiminnallaan yhdistys tavoittaa kerralla hyvin suuren joukon jäseniä (30 – 50 jäsentä/tapahtuma, retki) ja pystyy tarjoamaan heille elämyksiä ja kokemuksia, joilla voi olla hyvinkin suuri merkitys yksittäisen ihmisen elämässä.

Retkistä on peritty ja tullaan jatkossakin perimään **reilu omakustannushinta**, näin mahdollistetaan kattava retkiohjelma. Ohjaaja, toiminnanjohtaja ja tarvittaessa keittöohjaaja ovat tarvittaessa mukana retkillä.

Perinteisesti yhdistys on järjestänyt useita virkistysmatkoja, jotka ovat vakiinnuttaneet paikkaansa yhdistyksen toiminnassa:

- keväällä kylpyläretki (tai mahdollisesti jokin muu retki)
- risteily helmi- tai huhtikuussa
- teatterissa käynti kahdesti vuodessa
- syksyllä yhdistyksen järjestämä virkistyspäivä
- kesäretket (grillausta ja saunomista, kaupunkiretki)
- retket lähilyhdistyksiin
- joulujuhlat

Kokemus- ja vertaistoiminta

- tarjotaan mahdollisuus kertoa oma kokemustarina
- tarjotaan mahdollisuus perustaa oma vertaisryhmä
- vertaisryhmien vastaaville tarjotaan työnohjausta ja virkistystä

Koulutus

- hallitukselle
- työntekijöille
- vertaisohjaajille
- kaikille avoimia luentoja yhdessä Sininauha ry:n /Finfami Satakunta ry:n kanssa

Toimintavuonna 2018 uutta ja erityistä

"Rakkauskirje" lähetään maaliskuussa niille jäsenille, jotka osallistuvat toimintaan todella harvoin. Kirje sisältää kutsun osallistua heille järjestettävään illanviettoon, jossa kerrotaan yhdistyksen nykyisestä toiminnasta ja kartoitetaan harvemmin osallistuvien kiinnostuksen kohteita ja kuullaan kehitysehdotuksia. Toivotaan 50 osallistujaa.

Jälkipelit – penkkiurheilu. Yhdistyksessä on paljon urheilua seuraavia miehiä ja heille järjestetään arkiamuisin urheilutapahtumien jälkeen omaa keskustelutoimintaa. 5-10 osallistujaa/aamu.

Tulemme myös järjestämään kävelyn keskittyvät kesäkiset yhdessä toisten porilaisten mielensterveystoimijoiden kanssa. Aiesopimus on tehty Tukiranka ry:n kanssa.

Elintapaohjauksen matalan kynnyksen ryhmä toteutetaan yhdessä jonkun toisen mielensterveystahon kanssa (Klubitalo Sarastus/Porin Sininauha /Porin perusturvan kohtaamispaikka)

Uutta pyrimme löytämään kohderyhmästä työssäkäyviä tai opiskelevia vertaisohjaajia, joiden toivotaan aloittavan 1-2 uutta iltaryhmää.

Porin Mielensterveysyhdistys Hyvis ry

Tammikuu <ul style="list-style-type: none"> • jäsentiedote ja jäsenmaksut • retki Rauman yhdistykseen • kaksisuuntaiset ry:n luento/info • kävelykampanja alkaa • jäsenten ääni kuuluviin illat alkavat • Pieni ele-keräys 	Heinäkuu <ul style="list-style-type: none"> • kesäteatteri/Särkänniemi/Koivuniemen herera • SuomiAreena yhdessä muiden toimijoiden kanssa
Helmikuu <ul style="list-style-type: none"> • kylpyläretki/risteily • kokemuspuheenvuoro skitsofreniasta • ystävänpäivätanssit 	Elokuu <ul style="list-style-type: none"> • syksyn jäsentiedote • Mad Pride –retki • Tallinna/Tartto /Pärnu
Maaliskuu <ul style="list-style-type: none"> • teatteri/konsertti • yhdistyksen kevätkokous(tilikokous) • kansainvälinen naistenpäivä • ”rakkauskirjeet” vanhoille jäsenille 	Syyskuu <ul style="list-style-type: none"> • Stean hakemus vuodelle 2019 • kokemuspuheenvuoro • työntekijöiden TYKY • mielen3sektori
Huhtikuu <ul style="list-style-type: none"> • risteily (tai kylpylä) • wappupippalot • ”rakkauskirjeet” saaneiden ilta • työntekijöiden TYKY • kesän jäsentiedote 	Lokakuu <ul style="list-style-type: none"> • teatteri • syysretki • ulkomaanmatka, omakustanteinen • Pieni ele-keräys
Toukokuu <ul style="list-style-type: none"> • grillikausi alkaa • masentuneen kokemuspuheenvuoro • Kukan päivä • Tammen tilan retki • vertaisten ja vapaaehtoisten virkistys 	Marraskuu <ul style="list-style-type: none"> • kynttilätapahtuma • avoimet ovet • mielensterveismessut • vuosikokous
Kesäkuu <ul style="list-style-type: none"> • kävelykisa • kesäretki omassa maakunnassa 	<ul style="list-style-type: none"> • Joulukuu • joulujuhlat • Stean päätös tulee • joulupuuro

5. Tiedotus

Jäsenkirjeen kautta tiedottaminen säilyy jatkossakin toiminnanjohtajan tehtävänä. Jäsenistö saa jäsenpostia kolme kertaa vuodessa. Jäsenposti ja yhdistyksen esitteet postitetaan samanaikaisesti myös kaikille yhteistyökumppaneille. Yhteistyökumppaneille pyritään lähettämään tiedotteita sähköpostilla. Jäsenpostin kopioinnissa ja postituksessa on mukana myös aktiivijäseniä.

Yhdistyksen ”talokokousta” (kaikkien jäsenten yhteinen, säännöllinen yhteisöpalaveri, joka pidetään Hyvän Mielen Talolla viikoittain maanantaisin) kehitetään edelleen toimimaan tehokkaana tiedotus- ja koulutustilaisuutena yhdistyksen hallinnon (toiminnanjohtaja ja hallitus) ja jäsenistön välillä. Yhteisöpalaverissa käydään läpi viikon ja lähiviikkojen tapahtumat.

Otetaan käyttöön puheenjohtajavetoiset ”jäsenten ääni kuuluviin illat”. Iltoihin voi tulla myös yhdistyksen henkilöstön edustaja tai kaksi.

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omilla www-sivuilla ja maakunnan päälehden Satakunnan Kansan Menoinfo - palstalla. Mielensterveysviikon aikana ja tarvittaessa muulloinkin toiminnanjohtaja lähettää porilaisiin lehtiin tiedotteita, joiden toivotaan herättävän lehdistön kiinnostuksen. Lehtiartikkeli maakunnan päälehdissä tuo yleensä mukanaan uusia jäseniä yhdistykseen.

Yhdistyksellä on oma facebook-kaverisivu, jossa päiväohjelmasta tiedotetaan joka arkipäivä. Facebookin (Porin Hyvis) kautta myös muut tahot saavat tietoa yhdistyksen aktiivisesta toiminnasta. Lisäksi olemme Instagramissa (Porin Talo) ja Twitterissä (Porin Hyvis). Työntekijöistä toiminnanjohtajalla ja ohjaajalla on käytössään omat facebook-profiilit: Pia Hyvis ja Teemu Hyvis.

Yhdistys osallistuu Porissa ja lähikunnissa järjestettäviin kansalaistapahtumiin (Yhteisökeskus, oppilaitokset) joissa yhdistys saa tehdä yhdistystä tunnetuksi. Mahdollisimman avoimen tiedottamisen kautta yhdistys pystyy tekemään mielensterveysasioita tunnetuksi, asenteita mielensterveyskuntoutujia kohtaan myönteisimmäksi ja tietenkin saamaan uusia kävijöitä mukaan toimintaan.

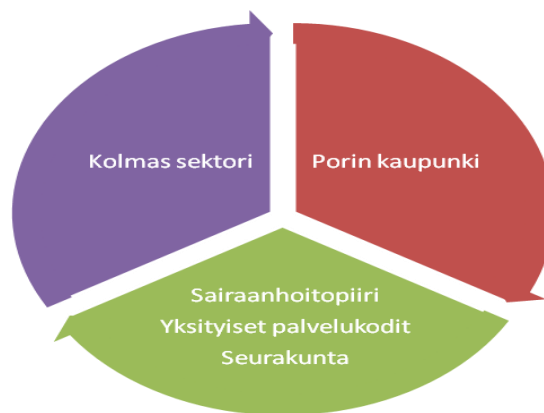
Sairaanhoitopiirin kanssa on tehty yhteinen sopimus tiedottamisesta. Käymme yhdessä toisten yhdistysten kanssa kertomassa yhdistyksen toiminnasta Harjavallan sairaalan tiloissa säännöllisesti. Syksyinen Mielen3sektori järjestetään sairaalan tiloissa neljättä kertaa.

Yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja tai jäsenet tai työntekijät edustavat yhdistystä aktiivisesti ja sovitusti eri tilaisuuksissa ja tapahtumissa.

6. Yhteistyö

Yhdistys pyrkii vireään yhteistyöhön eri tahojen kanssa myös tulevaisuudessa. Solmittujen yhteistyösuhteiden ylläpitäminen tarkoittaa aktiivista tiedotusta ja yhteydessä oloa alueen eri mielensterveystoimijoiden kanssa esim. säännöllisen postin, vierailujen ja käyntien muodossa.

Toiminnanjohtaja ja puheenjohtaja kuuluvat moniin Porin alueella kokoontuviin yhteistyöryhmiin.. Varapuheenjohtaja toimii myös Mielensterveyden keskusliiton liittovaltuuston varapuheenjohtajana ja toiminnanjohtaja tavallisena jäsenenä. Yhteistyö on tiivistä etenkin Porin kaupungin psykososiaalisten palveluiden kanssa. Kaupunki pitää mielensterveysneuvolaa tiloissa 1x kk ja samainen terveydenhoitaja saa esimiestensä suostumuksella pitää jäsenille terveysaiheisia luentoja.



Yhteistyötahot

- ✚ **STEA Ak2** avustus mielensterveyskuntoutujien kohtaamispaikkatoimintaan
- ✚ **Porin kaupunki** omistaa kiinteistön, jossa yhdistys on vuokralla.
- ✚ **Porin kaupunki**, avustaa taloudellisesti toimintaa, järjestää yhdistyksen toimitiloissa mielensterveysneuvolan, Porin perusturvan kanssa on sopimus työsuusrahoista
- ✚ **Porin kaupungin vapaa-aikavirasto** -> liikuntatilat ja leirikeskukset vuokrattavana
- ✚ **Satakunnan Sairaanhoidopiiri**, ohjaa kävijät Hyvän Mielen Talolle -> työnohjaus
- ✚ **Mielensterveyden Keskusliitto ry ja muut potilasyhdistykset** -> kattojärjestö, koulutus, ohjaus ja tuki, yhteiset tapahtumat
- ✚ **Porin Seurakunta** -> hartaustilaisuudet, kynttilätapahtuma
- ✚ **Finfami –Satakunta ry** -> molemminpuolinen palveluohjaus, edunvalvontaan liittyvät kannanotot, yhteiset tapahtumat ja luennot
- ✚ **Porin TE-keskus** > harjoittelijoita ja työkokeilijoita,
- ✚ **WinnNova, SAMK.DIAK**-> opiskelijoita, opinnäytetöitä, apua tapahtumajärjestelyissä
- ✚ **Asumisyksiköt** (Veturi, Taiteilijakoti, Friitala, Hopeaharju, ASPA), ohjaavat kävijöitä toimintaan
- ✚ **Musan salama** > vapaakortti kotipeleihin
- ✚ **Satakunnan Mielensterveyseura ry** > tapahtumayhteistyö
- ✚ **Bussiyhtiö Ruosniemen linja-auto Oy (Sundell)** -> kuljetukset yhdistyksen retkillä
- ✚ **Tukiranka ry/Klubitalo Sarastus, Friskituult ry/ Itu ry** > yhteiset tapahtumat
- ✚ **Yhteisökeskus** yhdistys on jäsenenä
- ✚ **Sosped** > Pelirajat on ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa

Rahoittajat vaativat arviointia ja yhdistys on mukana **ARTSI-arvioinnissa**. Tässä luodaan yhdistykselle toimiva arviointijärjestelmä. Yhdistys on tehnyt vertaisarvioinnista aie-sopimuksen Turun, Karjaan ja Rauman mielenterveysyhdistysten kanssa.

7. Talous

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n taloudellinen pohja toimintavuodelle 2018 on **arvioitu** muodostuvan seuraavasti:

- STEA 155 000€ (anottu)
- Porin Kaupungin avustus 20 000€(anottu)
- Psykososiaalisten palveluiden sopimus työosuusrahoista noin 5000€
- Jäsenmaksut 5000€
- Järjestötoiminnan tuotto (keittiö- ja osanottomaksutulot) 27 000€
- Vammaisneuvoston avustus 800€ liikuntaan

Erikseen on haettu C-avustusta Hyvis iltoja varten 66 000€.Tarkoituksena on käynnistää vertaistoimintaa maakunnassa.

Suurin kuluerä on luonnollisesti palkkakustannukset sivukuluineen kolmesta työntekijästä ja keittiötoiminnasta ja kuntouttavasta virkistystoiminnasta. Nämä kaikki kuluerät ovat jatkuvasti kasvavia johtuen yleisestä kustannustason noususta ja liittokierroksilla tulevista korotuksista.

Mikäli yhdistyksen laajentamissuunnitelmat toteutuisivat, meillä aloittaisi AK-avustuksen turvin vahtimestari-ohjaaja ja C-avustuksella projektikoordinaattori.

Tilitoimisto Abakus ky vastaa palkkojen maksamisesta, kausi-ilmoituksista ja muista tilitoimistoalan tehtävistä, jotka on tarkemmin sovittu heidän kanssaan tehdyssä sopimuksessa.

8.Lopuksi

Yhdistyksen merkitys Porissa ja lähialueilla asuvien mielensterveyskuntoutujien sosiaalisen verkoston tarjoajana on kiistaton. Talo toimii matalan kynnyksen periaatteella, jokainen kävijä valitsee käyntipäivänsä ja osallistumisen määränsä itse.

Yhdistyksen tulee pyrkiä jakamaan oikeaa tietoa mielensterveysongelmista ja kuntoutujien elämästä. Omalla toiminnallaan ja esimerkillään yhdistys vahvistaa kuntoutujien täysivaltaisuutta (empowerment) ja oikeutta tasavertaiseen kohteluun elämän kaikilla aloilla. Mielensterveyskuntoutujien etujärjestönä yhdistykseltä odotetaan aktiivista otetta yhteiskunnallisiin kysymyksiin, jotka jollain tavoin koskevat kuntoutujien asemaa tai oikeuksia.

Porissa 9/2017

Pia Vahekoski
Toiminnanjohtaja

Pirkkoliisa Nordlund
Puheenjohtaja