

19.4.2017

Porin Hyvän Mielen Talo
Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry
Valtakatu 9 28100 Pori

Jäsentiedote 2/2017

Sisältö

Yleistä	sivu 2
Kesän tapahtumakalenteri 5-8/2017	sivu 2
Ohjeet retkille ilmoittautumisesta ja perumisesta	sivu 7
Viikko-ohjelma kesä-elokuu	sivu 8
Yhteystiedot	sivu 8
Jäsenedut	sivu 9

Muutokset mahdollisia 😊



Tervehdys Hyvikseltä

Porin Mielenterveyshdistys Hyvis ry on mielenterveyskuntoutujien oma yhdistys. Matalan kynnyksen toimipaikkaamme Hyvän Mielen Talolle toivotamme tervetulleiksi kaikki diagnoosista huolimatta. Lähetettä ei tarvita. Uusille toiminnasta kiinnostuneille kerromme toiminnastamme joka tiistai klo 13. Tiistain tutustumishetkiin ovat tervetulleita myös vanhat kauan toiminnasta poissa olleet.

Mikäli et ole vielä maksanut tämän vuoden jäsenmaksuasi, saat tämän kirjeen mukana jäsenmaksulomakkeen. Jäsenmaksun maksamalla varmistat jäsenetujesi jatkuvuuden.

Aukioloajat:

Hyvis pidetään avoinna kesällä. Retkipäivinä suljettu.

Kesä-elokuussa

ma avoinna **8:30-15**, ti avoinna **10-15**, ke avoinna **8:30-15**, to avoinna **8:30-15**, pe avoinna **8:30-14**, su avoinna **14-17**. Sunnuntaisin ovi pidetään lukittuna ja isäntä avaa oven kunhan soitat ovikelloa.

Kesän menokalenteri:

Toukokuu

11.5.(to) Luento : **Erityisherjän voimavarojen tukeminen** Satakunnan Yhteisökeskuksessa (Isolinnankatu 16) klo 15:30. Tilaisuuden kahvitarjoilu alkaa klo 15. Luento on ilmainen ja siihen ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Aiheesta luennoimassa tietokirjailija ja kokemusasiantuntija **Janna Satri**, Suomen erityisherjät ry:stä. Hyvis järjestää luennon yhdessä Satakunnan Mielenterveysseuran ja FinFami Satakunta ry:n kanssa.

12.5. (pe) **Kukan päivän tervehdys(förskottiin)** viedään tänä vuonna Porin A-kiltaan klo 13-15. Jos haluat mukaan tervehdystä viemään, ota yhteys Hyviksen henkilökuntaan. Tilaisuudessa on tarjoulua ja mukavaa ohjelmaa.

14.5. (su)**Äitienpäivänä** pientä tarjoulua (jäsen)äideille klo 14-17.

16.5. (ti) klo **15 Minigolf** Sampolan minigolfradalla. Kimppakyydit klo 14:30 Hyvikseltä. Säävaraus! Jäsenhintaa 2€

19.5.(pe) Retki hevostilalle Yyteriin. Lähtö klo 9:30 Hyvikseltä. Hinta 10€ maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 12.5. Hintaan sisältyy kimppakyyti, hevosen harjausta ja talutusratsastus. Paluukuljetus retkeltä lähtee noin klo 12.

25.5.(to) **Helatorstaina** talo on suljettu.

26.5. (pe) retki **Tammen tilalle**. Lähtö Hyvän Mielen Talolta klo 9:00. Paluumatka Tammesta alkaa klo 16. Tällä kertaa varustaudumme ulkoilemaan paljon. Olemme varanneet käyttöömme ns. rantasaunan. Ota mukaan sään mukainen varustus, hyvät jalkineet ja varusteet mahdollista uintia ja saunareissua varten. Jäsenhinta 10€ **sisältää** kuljetuksen, runsaasti eväitä mm. alku- ja loppukahvit leipien ja pullien kera, grillimakkaraa. Ilmoittaudu maksun kanssa viimeistään 22.5. Mukana retkellä ovat Pia ja Teemu (Anne on lomalla) eli **Hyvis on suljettu** tämän päivän..

27.5.(la) **Mielenterveyden keskusliiton sählyturnaus** Tampereella. Yhdistyksen joukkue pelaa turnauksessa. Haluatko tulla mukaan kannattamaan? Kannattajien ilmoittautumiset henkilökunnalle viimeistään 22.5. Matka on ilmainen, mutta paikkoja on rajallisesti. **Lähtö Hyvikseltä (Valtakatu 9) klo 7:30**. Turnaus alkaa noin klo 9.

HUOMIO: Retkeen ei sisälly ruokailu. Varaa mukaan evästä, vesipullo ja kahvi-/ruokarahaa. Retkeltä palataan Poriin turnauksen jälkeen. Retkibussi kuljettaa ryhmän pelipaikalle ja takaisin Poriin. Mikäli haluat käydä muualla Tampereella, voit huolehtia niistä matkoista itse.

Sählyä pelataan myös toukokuussa seuraavasti: Porin keskustan nuokkarilla 5.5. ja 19.5. klo 12:30. Harjoituspelejä Harjavallan sairaalan joukkuetta vastaan Porin urheilutalolla 8.5. klo 14-15:30.

31.5. (ke) Satakunnan Mielenterveysseuran järjestämä **kesäjuhla** Hyviksen sisäpihalla klo 13-15:30. ohjelmassa on elävää musiikkia, laulua, pihapelejä ja -kilpailuja, grillattavaa...

Ilmoittaudu viimeistään 29.5.

Kesäkuu

1.6. (to) Virkistystä yhdistyksen vapaaehtoisille. Grillailua/muurinpohjalettuja, ulkona tapahtuvaa ohjelmaa ja uinti ja saunominen maauimalassa. Tarkempi ohjelma kerrotaan kohderyhmälle. Ilmainen.

16.6. (pe) Retki Säskylään, Euraan ja Paneliaan. Lähtö Hyvän Mielen Talolta (Valtakatu 9) klo 9.

Mukana Pia ja Anne (Teemu on lomalla), tästä syystä talomme on suljettuna retken ajan. Ensin tutustumme Euran ruukinpuistossa sijaitsevaan Makeistamo Katila Oy:hyn, josta löydät ehkä vähän ostettavaa?

”KUN MAKU RATKAISEE

Aidot maut luovat nautinnollisia hetkiä niin arjen harmaudessa kuin juhlan ilossa. Kauttuaan ruukinpuiston monisatavuotiset käsityöperinteet yhdistyvät makuelämyksiin Makeistamon tiloissa. Parhaista raaka-aineista käsin tehtyjä makeisia löydät helpoiten Tehtaantien myymälästä ”

Ruukinpuiston alueella on kauniita vanhoja rakennuksia ja kirpputori. Hyvällä säällä vietämme aikaa täällä. Lue lisää <http://www.eura.fi/kauttuanruukinpuisto/>

Ruukinpuistosta jatkamme **Säkylän Kristallirantaan** (ent. Lomasäkylä), jossa syömme maittavan lounaan. www.kristalliranta.fi

Paluumatkalla piipahdamme **Paneliassa Villa Pellavassa, Wanhalla Sähkötehtaalla.**

Siellä on kaksi erilaista tehtaanmyymälää. Toisessa myydään vaatteita ja toisessa muunlaisia pellavatuotteita (maaleja, eläintenruokia ja pellavarouheita)

Lue lisää: <http://villapellava.fi/>

Retkimaksu maksetaan 20€ yhdistyksen toimistoon tai tilille viimeistään 5.6.

Sisältää: lounaan, matkan Sundellin bussilla ja käynnit tutustumiskohteissa. **Ei sisällä:** kahveja / ostoja levähdyspaikoilla.

Ota mukaan: vesipullo, tarvittavat lääkkeet (myös särkylääke), tarvittaessa (uimapuku tai sateenvarjo)

Porissa olemme klo 16:30-17. Kyytiin pääsee matkan varrelta Ulvilasta, Nakkilasta, Harjavallasta.

22.6. (to) kevyttä laskeutumista kohti keskikesää. **Lounas sään salliessa ulkona** ja ovet suljetaan klo 14.

Toiminnanjohtaja Pia Vahekoski on lomalla 22.6.-9.7.

23.6.-24.6. Hyvää juhannusta! Talo on kiinni, sunnuntaina ovet avataan klo 14-17.

Heinäkuu

Tehdään retkiä lähialueille Yteriin, Kalloon, Leineperiin, Laguunille kimpakyydeillä, jos sää sallii. Matkat taitetaan kimpakyydein. Tule maanantaisin talokokoukseen klo 13 ja suunnitellaan yhdessä.

10.7. (ma)

Erilaisten mingle on SuomiAreena-tapahtuman kaikille avointen avajaisten etkot Keski-Porin kirkossa klo 16-18. Ei pitkiä puheita, vaan viihtymistä ja vaikuttamista pehmein keinoin face-to-face. Tule mukaan! Tarkempi sisältö selviää myöhemmin.

20.7.-30.7. toiminnanjohtaja Pia Vahekoski on lomalla.

21.7.(to) kakkukahvit yhdistyksen virallisen syntymäpäivän vuoksi klo 13.

Ennakoilmoittautuminen edellisenä päivää. Yhdistys täyttää 46-vuotta. Ilmainen!

27.7. (to) retki Särkänniemeen. Lähtö Hyvikseltä klo 11 ja paluukuljetus lähtee klo 19:30 ja Porissa ollaan klo 21.

Retken hinta 15€ (maksettava viimeistään 17.7.) sisältää kuljetuksen Särkänniemen parkkialueelle ja takaisin Poriin. Jokainen ostaa rannekkeen huvilaitteisiin itse. Huvipuistorannekkeiden tarkat hinnat löytyvät www.sarkanniemi.fi

Huvilaitteet ja Angry Birds Land

12.00 - 20.00

Koiramäki

11.00 - 18.00

Akvaario

11.00 - 20.00

Näsinneula

11.00 - 23.30

Ravintola Näsinneula

11.00 - 23.30

Planetaario-näytökset

11.30 - 19.00

Planetaarioelokuvat:

Puiden elämää: 11.30, 12.30, 14.15

Me muukalaiset: 12.00, 13.45, 15.30, 16.45, 18.00

Maasta maailmankaikkeuteen: 13.00, 14.45, 16.00, 17.15, 19.00

Tällä retkellä ostetaan myös ruuat itsenäisesti. Varaa mukaan vesipullo, lääkkeet (myös särkylääke), hyvät jalkineet ja päähine.

Retkellä on mukana henkilökunnasta Teemu Tolonen ja mahdollinen kesäsijainen ja Hyvis on sillä aikaa suljettuna. (Pia ja Anne ovat lomalla).

Elokuu

9.8. Retki Laviaan Elisan ja Jarmon tilalle. Lähtö Hyvikseltä klo 10 ja paluu samaan paikkaan klo 15. Kuljetus linja-autolla maksaa 10€ ja viimeinen ilmoittautumispäivä on 4.8. Retkellä ollaan ulkona, ruokaillaan ja nautitaan viihteestä. Sisältää: kuljetuksen, ruokailun, ohjelman. HUOMIO: retkelle mahtuu 30. **Ota mukaan:** vesipullo, tarvittavat lääkkeet (myös särkylääke) ja sään mukainen vaatetus.

17.8. (to) klo 13 **Naistoiminnan** suunnittelua. Syksyllä yritämme käynnistää naistoimintaa. Tule suunnittelemaan sitä jo nyt.

21.-24.8. matka Tallinnaan. Lähdetään Porista linja-autoasemalta klo 12:10 Poriexpressillä.

21.8. Helsinki – Tallinna väli matkustetaan Europa-laivalla klo 18.30 – 08.00

22.8. aamiaisen Kochdi Aid –ravintolassa. Tavaroiden vienti Metropoliin. Huoneet saadaan kansainvälisen tavan mukaan vasta klo 14. Suunnitellaan päivän menot aulassa.

Esimerkkejä tämän kertaisista tutustumiskohteista Rocca al maren kotiseutumuseo

<http://tallinna.com/viron-ulkoilmamuseo/> ja Rocca al maren ostoskeskus heti museokäynnin jälkeen tai retki Viimsin kylpylään <http://www.spatallinn.ee/fi/> <http://aquapark.ee/fi/>

Aquaparkkiin maksu 13€ ja lisämaksusta sillä lipulla pääsee ylelliseen spa-sisäkylpylään.

Tallinna Legendid on [Viron](#) pääkaupungissa [Tallinnassa](#) sijaitseva teatterin ja museon yhdistelmä, jossa uppoudutaan kaupungin historiaan poikkeuksellisella tavalla, joka on kaukana pitkästyttävästä. Kävijät viedään maanlaiselle elämysmatkalle, joka on luotu sekä näyttelijöiden että erikoistehosteiden avulla. Lue lisää: <http://www.rantapallo.fi/kaupunkilomat/hyytava-nahtavyys-maan-alla-tunnetko-jo-taman-erikoisen-paikan-tallinnassa/>

Jos et halua mukaan ”opastetuille” retkille, voit viettää aikaa omatoimisesti.

23.8. vapaata aikaa Tallinnassa tai yhdessä kulkemista

24.8. paluu Tallinna – Helsinki klo 12.30 – 16.00

klo 16.30 PoriExpress Poriin, saapuu klo 20.20

Mitä pitää huomioida Tallinnan matkalla?

- Jos lähtijöitä on alle 15 , mukana on yksi työntekijä (Pia), jos yli lähtijää mukaan tulee myös (Anne)
- Passi tai kuvallinen henkilökortti on pakollinen.
- Henkilökunta ei kanna jäsenten matkatavaroita ja eikä kykene auttamaan liikuntarajotteisia. Oma avustaja on tervetullut matkallemme.
- Ota käyttörahaa ruokailuja ja mahdollisia sisäänpääsymaksuja varten.
- Suosittelemme matkavakuutuksen ottamista!
- Iloinen mieli mukaan!
- Kävelemme jonkun verran, ota hyvät sisään ajetut jalkineet. Bussi ei ole mukana Tallinnassa!
- **Matka pitää olla maksettu (myös tilille) 14.7. mennessä.**
- **Matkan hinta kahden hengen huoneessa ja hytissä 139€ ja yksin 199€.(Hintaan sisältyy :yöpymiset, laivamatkat, linja-autokuljetus.)**

Ilmoittautuessasi kerro toiveesi huonekaverista ja syntymäaikasi. Ja se haluatko osallistua yhteisiin ruokahetkiin ja käydä henkilökunnan kanssa em. retkikohteissa. Tarkan päiväohjelman saat muutamaa viikkoa ennen matkalle lähtöä.

Retkille ilmoittautumisesta

- 🚩 HUOMIO Kesän retkille lähtijällä pitää olla toimintavuoden jäsenmaksu maksettu.
- 🚩 Retkimaksuja voi maksaa myös tilille

FI79 5700 8120 080788

Ennen kuin maksat tilille, ole hyvä ja ota yhteyttä henkilökuntaan kysyäksesi, onko retkellä vielä tilaa. Yhteydenoton onnistuu monella tavalla: sähköpostilla, soittamalla tai käymällä Hyviksellä.

Retken maksamista varten saa toimistosta pankkisiirtolomakkeen, johon kirjataan eräpäivä.

Retkien perumisesta

Jos jäsen peruuttaa retken **retkipäivänä tai päivää ennen**, retken hintaa ei palauteta, ellei esteen syy ole sairaalahoito.

Esimerkkejä

- 🚩 teatteri
- 🚩 risteily
- 🚩 Tallinna tms
- 🚩 kesän pitkä retki
- 🚩 ravintolassa tapahtuvat joulujuhlat

Tarvittaessa jäsen voi hoitaa itsenäisesti itselleen ”sijaisen” kyseiselle matkalle ja hoitaa myös kyseessä olevan maksuliikenteen itsenäisesti.

Kokonaan peruuttamatta jätetty retki ei oikeuta maksun palautukseen!

Jos osallistumme matkatoimiston retkelle (risteily/Tallinna tms) retkimaksujen palautuksissa noudatetaan yleisiä valmismatkaehtoja.

Hyviksen viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9-10					
10-11					tietovisa/musavisa
11:30-12:30	lounas	lounas	lounas	lounas	lounas/grillaus
12:30		bingo			
13 -15	talokokous klo 13-13:30	toiminnan esittelyä uusille kävijöille klo 13	kimppakävely klo 13-13:45		

Yllä oleva viikko-ohjelma on voimassa kesä-elokuussa.

Seuraavat ryhmät toimivat vielä toukokuun: kimppakävely, maantieto, rentoutus, karaoke, levyraati, tietovisa, bingo, irti riippuvuuksista.

Aukioloajat

ma avoinna 8:30-15, ti avoinna 10-15, ke avoinna 8:30-15, to avoinna 8:30-15, pe avoinna 8:30-14, su avoinna 14-17. Sunnuntaisin ovi pidetään lukittuna ja isäntä avaa oven kunhan soitat ovikelloa.

Yhteystietoja: Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, Valtakatu 9 28100 Pori

puheenjohtaja Pirkkoliisa Nordlund 0400 935564

toiminnanjohtaja Pia Vahekoski 040 5729431 toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

ohjaaja Teemu Tolonen 040 3564192 ohjaaja@porinhyvis.fi

keittiöohjaaja Anne Halmet-Kivini 02-6324626

ruokailukyselyt ym yleisasiat : 02-6324626

Löydät meidät somesta:



Porin Hyvis



(Facebook on meille tiedonvälitystä eli pitkiin keskusteluihin meillä ei siellä ole mahdollista heittäytyä.)



Instagram

PORINTALO



Porin Hyvis



(Instagramissa ja Twitterissä julkaisemme kuvia tai lyhyitä twiittejä ja harvemmin ☺)

Netti: www.porinhyvis.fi

Jäsenedut (jäsenmaksu 15 € /vuosi)

- Hyvän mielen toimintaa Hyviksellä (edullinen ruokailu ja pyykinpesu)
- Mielenterveyden keskusliiton jäsenpalvelut ja Revanssi-lehti
- Eläkkeellä olevat jäsenet voivat käydä uimassa 3€ Oma nimi mainitaan kassalla. Maauimala: 2,50€/eläkkeellä oleva jäsen
- Edulliset retket
- Ilmaiset luennot
- Ryhmiä
- Työtehtäviä (ruuanlaitto, siivous, respa, isäntä/emäntä)

Kiinnostaisiko sinua toimia vertaisohjaajana syksyllä jatkavassa alkavassa skitsofreenikkojen vertaistukiryhmässä? Ota yhteys Hyviksen henkilökuntaan. Myös muita ryhmäideoita voit tuoda esiin kesän aikana.

Hyvää kesää kaikille toivoo

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n puolesta

Pia

Sählyturnausta tukeneet tahot:



**HARJAVALLAN
APTEEKKI**

Harjavallankatu 15, puh (02) 531 1500
www.harjavallanapteekki.fi

HUOLEHDIMME HYVINVOINNISTASI

Tukinimilista: Kultasepäneliike E.Lindroos Oy
Porin pieni kynttilä- ja savipaja
”anonyymi henkilö”

T-paitaan mainos:



Porin Sininauha

Lämmin kiitos kaikille!