

Puheenjohtaja	Rauli Taimi	0400 935564	rauli.taimi@saunalahti.fi
Toiminnanjohtaja	Pia Vahekoski	040 5729431	toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi
Ohjaaja	sij. Liisa Lumme 21.9. asti	040 3564192	ohjaaja@porinhyvis.fi
Projektikoordinaattori	Paula Kaukiainen	0408320732	projektikoordinaattori@porinhyvis.fi
Keittiöohjaaja	Anne Halmet- Kivini	0405157278	keittiöohjaaja@porinhyvis.fi
Vahtimestari	Ari Sillanpää		vahtimestari@porinhyvis.fi

**02-6324626 (toimisto)**

### **Porin Mielensterveysyhdistys Hyvis ry**

Valtakatu 9 (käynti sisäpihan puolelta) 28100 Pori

[www.porinhyvis.fi](http://www.porinhyvis.fi) [pmttt@porinhyvis.fi](mailto:pmttt@porinhyvis.fi)

### **Porin Hyviksen sosiaalisen median kanavat:**

Facebook: @Porin Hyvis @Pia Hyvis @Anne Hyvis @Hyvisillat

Instagram: @Porin Talo

Twitter: @Porin Hyvis

**Aihetunnisteet:** #mielensterveys #porinhyvistoiimii #mielensterveysyhdistys

### **Jäsentiedote 3/2018**



**PORI**



## Hyvää mieltä ja kohtaamisia

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on kolmannen sektorin toimija, joka järjestää kaikille avointa toimintaa ensisijaisesti **Hyvän Mielen Talolla**. Lisäksi järjestämme Hyvis iltoja tiistaisin Mukulatorilla Ulvilassa (Mukulamäentie 1) klo 16-19, Kankaanpäässä Kasevan tiloissa keskiviikkoisin klo 16-18:30 ja Pihlavan asukastuvalla klo 16-19. Iltojen sisältö vaihtelee ja siitä vastaa projektikoordinaattori Paula Kaukiainen ja hänen kanssaan työskentelevä ohjaaja Liisa Lumme (sij.). Kaikkeen Hyviksen järjestämään matalan kynnyksen toimintaan voi osallistua kuka vaan asuinpaikasta riippumatta.

Toimitilassamme Porin Hyvän Mielen Talolla **kehitämme ilta- ja viikonlopputoimintaa** ja niiden rinnalla talon päivärytmi säilyy ennallaan. Virka-ajan ulkopuolisen toiminnan mahdollistaa vahtimestari-ohjaaja Ari Sillanpää sekä te jäsenet. Työntekijäresurssien lisäyksestä huolimatta tarvitsemme vapaaehtoisten / jäsenten työpanosta (keittiötyöt, aulavastaava). Joka toinen lauantai parittomilla viikoilla pöytään katetaan brunssi klo 12-13. Brunssi koostetaan porilaisten ravintoloiden ja koulujen lahjoittamasta **ylijäämästä**. Pöydän sisältö on siis joka kerta erilainen.

**Henkilöstömäärän lisääntynyttä kolmesta viiteen, muutamme toimiston asiointiaikoja. Työntekijät tarvitsevat keskittymisrauhaa suunnittelutehtävissä. Käteismaksuja vastaanotetaan maanantaina ja perjantaina klo 9:30-11:30 ja 13-15.**

### 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.
- Edulliset retket
- Ilmaiset luennot
- Ryhmiä
- ATK-tukea
- Työtehtäviä ( ruuanlaitto, siivous, respa, isäntä/emäntä)

## **Ruoka ja hävikkiruoka:**

Hyviksellä valmistetaan joka päivä lounas, joka tarjotaan ja myydään jäsenille edulliseen hintaan noin klo 11:30-12:30. Ruokailuun ilmoittaudutaan laittamalla nimi erilliseen varauslistaan tai soittamalla /tekstaamalla klo 10 mennessä keittiöohjaajan puhelimeen 040 515 72 78. Samaan numeroon voit laittaa myös tekstiviestin, jos et pääse syömään ja sinulla on voimassa oleva varaus.

Ruuan hinta on ma 3,50€ ja ti-pe 4€. Ti-pe tarjottava ruoka sisältää jälkiruuan.

Hyvikselle tulee hävikkiruokaa iltapäivisin. Ruokaa tulee kaupasta ja koulupäivinä koululta. Tämä ruoka syödään Hyviksen ulkopuolella, sen vuoksi ruuan hakijalla pitää olla oma astia ja kassi mukana.

Parittomien lauantaiden brunssi valmistuu ruokahävikistä ja siitä emme ota hintaa. Mikäli jonain lauantaina ei saada lahjoituksia valmistamme syötävää ostetuista raaka-aineista ja silloin keittiövuorossa oleva määrittelee ruualla päivän hinnan. Kahvit, virvoitusjuomat ja muut myyntituotteet maksavat kuten arkipäivänäkin.

**Kaikkiin ruokaan liittyviin kysymyksiin vastaamme numerossa 040 515 72 78 (Anne /arkisin) ja lankanumerossa 02 632 46 26 (Ari/la)**

## **Ryhmistä:**

**Kaikki ryhmät jatkuvat viimeistään syyskuun alussa ellei toisin mainita.** Muutamiiin ryhmiin kaivataan toista vertaisohjaajaa (SCH, Mieli maasta, Moniääniset, erityisherkät).

Ryhmänohjaajakoulutus on eduksi, mutta ei välttämätön. Monet tahot tarjoavat vertaisohjaajakoulutusta mm. oma kattojärjestömme Mielenterveyden keskusliitto.

**Haluaisitko toimia vertaisohjaajana toisille mielenterveyskuntoutujille, olla tuomassa toivoa ja tukea kuntoutumiseen?**

Vertaisohjaajan peruskurssi on henkilöille, jotka haaveilevat vertaisena toimimisesta. Vertaisohjaajia tarvitaan Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksissä, Mielenterveyden keskusliiton yksilö-, perhe- ja parikursseilla tai esimerkiksi neuvontatyössä. Kurssi antaa perusvalmiudet vertaisohjaajana toimimiseen. Saat tietoa ja harjoittelua ryhmän perustamiseen, pelisääntöjen laatimiseen, voimavara-ajatteluun, vertaisohjaajan omaan jaksamiseen ja itsestä huolehtimiseen. Lisäksi saat perustietoa Mielenterveyden keskusliitosta. Kurssilla tutustut samalla toisiin tuleviin vertaisohjaajiin. Kurssi sisältää jatko-osuuden n. 6 kk kuluttua ensimmäisestä kurssiosasta.

**Paikka:** Olkkari, Kauppaneliö 2, 60120 Seinäjoki

**Ajankohta:** 25.-27.9 Jatkopäivät samalle ryhmälle maaliskuussa 2019 sovitaan ryhmän kanssa

**Kellonajat:** 25.9 päivä alkaa klo 10.00 ja 27.9 päivä päättyy klo 16.00

**Kenelle:** Kaikille, jotka haluavat toimia vertaisena toisille mielenterveysongelmia kohdanneille

**Kouluttajat:** Tuula Laitinen, kouluttaja, kokemusasiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto ja Merja Kallio, Olkkari

**Mukaan mahtuu:** 16 osallistujaa

**Hae koulutukseen:** 13.9 mennessä

Jos kiinnostuit tästä koulutuksesta, ota yhteyttä Hyviksen henkilökuntaan ja keskustellaan osallistumismahdollisuudesta.

## Elokuu

20.8. (ma) klo 15:30- Mieli maasta ryhmä jatkuu. Ryhmästä vastaa Helena Uunila.

27.8. klo 10 käynnistyy avoin keskusteluryhmä, josta vastaa Terhi Kykkänen. Ryhmäkerrat joka toinen viikko.

**30.8. (to) retki Harjavaltaan. Ilmoittautuminen päättyi 20.8., kysy peruutuspaikkoja. Retkestä huolimatta talo on avoinna normaalisti.**

30.8. (to) klo 16:15 jatkuu **voimavararyhmä**, joka on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat vielä työelämässä tai pyrkivät sinne pienen taon jälkeen. Ryhmä sopii myös opiskelijoille.

**Erytyisherkkien kokoontuminen** Hyvän Mielen Talolla. Ensimmäisellä kerralla keskustelemme aiheesta yleisesti. Muut kokoontumiset 27.9., 25.10., 22.11.

## Syyskuu

3.9.ma klo 9-14 Syksyn ensimmäinen **mielenterveysneuvola**. Jatkossa joka kk ensimmäinen maanantai.

3.9. (ma) Aulavastaavien ja ryhmien ohjaajien info klo 10-11, jonka jälkeen tarjotaan maittava keittolounas, jonka keittiöohjaaja Anne on valmistanut. Ilmoittautumiset seinällä olevaan listaan viimeistään edellisenä perjantaina.

4.9. (ti) klo 19 **menemme Porin teatteriin** katsomaan farssikomediaa **Tenorit liemessä**. HUOMIOI: Tämä on kenraalinäytös ja täysin ilmainen. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumisia otetaan vastaan Hyviksen toimistossa ja sähköpostissa [pmttt@porinhyvis.fi](mailto:pmttt@porinhyvis.fi) Pia Vahekoski saa teatterista vahvistuksen 30.8. viimeistään eli toteutuuko yleisön pääsy kenraaliharjoitukseen. Jokaiselle ilmoittautuneelle soitetaan / laitetaan sähköpostia viimeistään 31.8. Tästä syystä tartitsemme ilmoittautumisen yhteydessä puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen.

6.9. (to) Diakoni Vilja Arvelan hartauden alkavat klo 14-15. Jatkokerrat: 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.

6.9. (to) klo 14 Naisten ryhmä jatkuu, joka toinen viikko klo 13. Vetäjinä Ritva Lähteenmäki ja Tytti Wahlman.

7.9. pe klo 12:30 **Sähly jatkuu keskustan nuorisotalolla**, jatkossa joka perjantai.

11.9. (ti) klo 14 Markku Koski tulee pitämään puolentoista tunnin mittaisen ryhmäpaneelikeskustelun tulevasta jääkiekko kaudesta.

20.9. (to) klo 12:30 Jäsenten **ulkoiluretki** Yyterin pitkospuille. Kimppakyydit. Hyvis tarjoaa pienet eväät. Jokaisella pitää olla selkäreppu tai pieni kassi, johon nämä eväät mahtuvat. Retki toteutetaan säällä kuin säällä eli tarvittaessa sadetakki / vesitiiviit jalkineet. Ilmoittaudu edellisenä päivänä viimeistään.

**27.9. Erityisherkkien kokoontuminen** Hyvän Mielen Talolla. Ensimmäisellä kerralla keskustelemme aiheesta yleisesti. Muut kokoontumiset torstait 27.9., 25.10., 22.11. , 13.12.

28.9. (pe) Porin päivä. Osallistutaan Porin päivien perjantain tapahtumiin. Ohjelmasta vastaa yhdistyksen ohjaaja ja mm. Satakunnan museon perusnäyttelyyn on vapaa pääsy. Seuraa ilmoittelua Hyviksellä ja facebookissa.

## Lokakuu

10.10.(ke) kokemusasiantuntija Heli Aholan puheenvuoro **Masennuksesta valoon** klo 13 Hyviksen olohuoneessa. Kahvitarjoilu!

Sama kokemuspuheenvuoro esitetään Kankaanpään Hyvis illassa 10.10. klo 17. Tervetuloa!

11.10.(to) **Yhteinen ruokailu** keskustan jossain ravintolassa. Yhteislähtö Hyvikseltä klo 12. Pöytävarauksen vuoksi ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä Hyviksen eteisen ilmoitustaululla olevan mainoksen yhteyteen. Jokainen maksaa lounaansa itse noin 10€. Paikka täsmentyy myöhemmin.

15.10. (ma) Mielen3sektori Harjavallan sairaalan auditoriossa

## Mielen S3ktori 2018

Teemana on tänä vuonna päihderiippuvuudet.

Ohjelma:

klo 12:00 Järjestötori aukeaa ja musiikista vastaa Sauli Toivonen.

klo 13 Seminaarin avaus, vastuualuejohtaja Kirsi-Maria Haapasalo-Pesu (Satakunnan sairaanhoitopiiri)

klo 13:15 Päihderiippuvuus sairautena ja sen hoito, päihdetyöntekijä ja kokemusasiantuntija Harri Nyman (Maivita)

klo 14 Päihderiippuvuus koko perheen sairaus, läheisohjaaja ja kokemusasiantuntija Ulla Korpela (Fenix-klinikat)

klo 14:45 Kahvitarjoilu ja tutustumista järjestötoriin

klo 15:15 Lasinen lapsuus, lasisen lapsuuden vaikutukset aikuisuuteen projektikoordinaattori Sara Mäkäräinen (A-klinikkasäätiö)

Tilaisuuden järjestelyistä vastaavat:

Porin Sininauha ry , Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Satakunnan Sairaanhoidopiiri, Mielenterveystalo.fi

Finfami Satakunta ry, Porin klubitalo Sarastus (Tukiranka ry)

Kulttuuripaja Lumo

Tilaisuuden järjestötorilla esittäytyy lukuisia muita järjestöjä. Olette lämpimästi tervetulleita luennoille ja järjestötorille.

Tapahtumaan ei järjestetä Hyvikseltä kuljetusta vaan osallistujat kulkevat kimppekyydeillä. Hyvis on tapahtumapäivänä normaalisti auki.

#### **24.10. (ke) Kävelykoutsikoulutus**

**Liikunnalla on tutkitusti yhteys parempaan koettuun mielenterveyteen ja positiivisia vaikutuksia sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Askeleita arkeen -hankkeen tarkoituksena on aktivoida mielenterveyskuntoutujia kävelemään.**

#### **Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa**

vertaisohjaajista kävelykoutseja, jotka motivoivat omien paikallisten mielenterveysyhdistyksiensä jäseniä kävelemään. Kävelykoutsikoulutus koostuu kävely- ja venyttelyvinkeistä sekä motivoinnista.

**Paikka:** ABC Tikkurila, liikennemyymälä, Tikkurilantie 2, 28100 Pori **Aika:** 24.10 kello 12.00-15.30

**Kenelle:** Koulutukseen voi tulla kuka tahansa lähimaakunnista Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksessä toimiva, joka haluaa motivoida muita paikallisyhdistyksiensä ihmisiä liikkeelle. Kävelykoutsikoulutukset järjestetään alueen seuturyhmän yhteydessä.

**Koulutuksen tavoite:** Koulutuksen tavoitteena on, että kurssin käyneet innostavat ja motivoivat yhdistystensä jäseniä kävelemään.

**Koulutuksen sisältö:** Koulutuksessa perehdytään Askeleita arkeen -kalenterin käyttöön, kävelyn terveysvaikutuksiin sekä motivaation etsimiseen. Teemme myös pienen harjoitteen ulkona, joten varustaudu sähän sopivilla ulkovaatteilla.

**Mitä maksaa:** Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutuspäivään kuuluu lounas ja kahvi.

**Ilmoittaudu viimeistään:** 12.10 mennessä Lisätiedot [kati.rantonen@mtkl.fi](mailto:kati.rantonen@mtkl.fi)

## Marraskuu

7.11. (ke) klo 14 **Kokemusasiantuntija Terhi Kykkänen** alustaa aiheesta Skitsofrenia ja arki. Tilaisuus kestää tunnin ja sen päätteeksi on kahvi- ja kakkutarjoilu.

18.11. **Kynttilätapahtuma** itsemurhaan päätyneiden muistoksi Keski-Porin kirkon kirkkotuvalla klo 18.

Kynttiläkulkue lähtee Hyvän Mielen Talolta sisäpihalta klo 17:45. Ohjelmassa pieniä puheenvuoroja, musiikkia ja tarjoilua. Tilaisuus kestää tunnin. Järjestäjinä Hyvis, Finfami satakunta ry ja Porin ev.lut.srk.

20.11. (ti) **Mielenterveysmessut** Helsingin Kulttuuritalolla. Lähtö Hyvikseltä Valtakatu 9 klo 7.30. Tauko puolessa välissä matkaa: Helsingissä syömme lounaan ja osallistumme messuille. Hinta 15€ sisältää kuljetuksen, sisäänkäynnin ja lounaan. Kuljetus- ja lounasvarauksen vuoksi ilmoittautuminen viimeistään 9.11. Paluukuljetus lähtee klo 16.

## Joulukuu

**5.12. (ke)** Perinteiset joulujuhlat **Merimestassa**. Lähtö Hyvän Mielen Talolta kadun puolelta klo **16:30**. Ohjelmassa on joulupukin vierailu, joten ota mukaan 4€:n pikkupaketti.

Ohjelmassa musiikkia ym ja ruokailu noutopöydästä. Ruokailun hinta 27€, maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 30.11.

Juhla päättyy klo 22.

**20.12.(to) jäsenten ilmainen joulupuuro klo 11-13. Ilmoittautumiset eteisen ilmoitustaululla olevaan listaan.**

**Hyviksen joulu:** 24.-25.12. suljettu, 26.12. klo 14-17 ja 27. -28.12. klo 9-14:30, 31.12. -1.1. suljettu, 2.-4.1. normaalit aukioloajat.

## Retkille ilmoittautumisesta

**Ilmoittautumispäivä on myös viimeinen maksupäivä, jolloin maksujen on oltava tilillä!** Käteismaksuja otetaan vastaan maanantaisin ja perjantaisin. Tilille maksaminen on toivottavaa, mutta tällöin muista ilmoittaa osallistumisesi /kysyä onko tilaa vaikka sähköpostilla. Tilinumerot: OP FI 79 57008120 0807 88 , Nordea FI77 2005 1800 0424 82

**Toimisto : 02-6324626**

## Jäsenten palsta

Tälle palstalle voit lähettää omia kirjoituksiasi, runojasi ym. Seuraavaan jäsentiedotteeseen materiaalit sähköpostilla [pmttt@porinhyvis.fi](mailto:pmttt@porinhyvis.fi) 30.11.mennessä

Pois kielteiset asenteet,

jos psyyke pettää

hermonsa menettää

niin järki tallelle jää.

Asenteiden vuoksi sairas

oireitansa salaa,

siinä hän lisää loppuun palaa.

Monet kuuluisuudet ovat hoidossa olleet,

silti suuren arvostuksen ovat saavuttaneet.

- Maire Forss -





Muiden järjestämää toimintaa:

## Luentosarja Porin seudun kansalaisopistossa

Gallen-Kallelankatu 14, 28191 Pori VAPAA PÄÄSY

### MIELEN TERVEYS SUOMESSA 2018



Ke 3.10.2018 klo 17-19

#### **MIELEN MONET KASVOT**

Ilkka Taipale, s. 1942

Psykiatri, pasifisti ja kirjailija



Ke 31.10.2018 klo 17-19

#### **MASENNUKSEN VOI VOITTA**

Aku Kopakkala, s. 1958

Psykologi, kirjailija



Ke 7.11.2018 klo 17-19

#### **LAPSUUS ON KAIKKI KAIKESSA**

Tuomas Kurttila, s. 1978

Lapsiasiavaltuutettu, teologian ja hallintotieteiden maisteri



Ke 14.11.2018 klo 17-19

#### **SYRJÄYTYMINEN VOIDAAN VÄLTÄÄ**

Kristian Wahlbeck, s. 1960

Psykiatri, Suomen Mielenterveysseura

Järjestää:

**mieli**  
Satakunnan  
Mielenterveysseura

Yhteistyössä:

**P** PORIN SEUDUN  
KANSALAIISOPISTO

**SATAKUNTA**

*— elämää parhaimmillaan*

Satakunnan maakuntaudistuksen  
Hyvinvoinnin ja terveyden  
edistämisen valmisteluryhmä

**Ma avoinna 9-15:45**

klo 10-12 ATK-tukea

klo 10-11 avoin keskusteluryhmä

(5x syksy alk. 27.8.)

klo 12-13 keittolounas

klo 13 talokokous

klo14 kaksisuuntaisten  
vertaistukiryhmä (parilliset viikot)

klo 15:30 Mieli maasta

**Ti avoinna 10-15:45**

(siivous 8:30-10)

klo 12-13 lounas

klo 13 toiminnan esittelyä kiinnostuneille

klo 13:45 bingo

klo 15 vesijumppa keskustan hallissa radalla 8

**Ke avoinna 9-18**

klo 11:00-12 lounas

klo 12-12:45 juttelupiiri

klo 13 kimppakävely

klo 14 SCH

skitsofreniaa sairastavien  
vertaistukiryhmä parittomat viikot alk.  
29.8.

klo 15:30 rentoutus

klo 16-18 karaoke

**To avoinna 9-15:45**

klo 10-11 hengellinen piiri 30.8. alk. parittomat  
viikot

klo 11:15 levyraati

klo 11:45-12:45 lounas

klo 13 ryhmä naisille

parilliset viikot

klo 14 hartaus joka toinen viikko (parilliset) alk. 6.9.

klo 14:30 Moniääniset

vertaisryhmä ääniä kuuleville,

parittomat viikot

klo 16:15 voimavararyhmä

palkkatyössä oleville /opiskeleville/työttömille

klo 17:30

\*\*erityisherkkien avoin ryhmä kokoontuminen  
kerran kk. 27.9.,25.10., 22.11.,13.12.

**Pe avoinna**

**9-15 parilliset**

**9-17 parittomat**

klo 11 tietovisa

klo 12:30 sähkö keskustan nuorisotalolla

klo 11:0-12:30 lounas

parittomilla viikoilla

\*\*vinyylilevyt klo 15-16

**La avoinna 9-15 parittomilla viikoilla**

ja silloin tarjolla brunssi

**Su avoinna 14-17**

