

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

02-6324626 (toimisto)

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Valtakatu 9 (käynti sisäpihan puolelta) 28100 Pori

www.porinhyvis.fi pmttt@porinhyvis.fi

Porin Hyviksen sosiaalisen median kanavat:

Facebook: @Porin Hyvis @Pia Hyvis @Anne Hyvis

Instagram: @Porin Talo

Twitter: @Porin Hyvis

Aihetunnisteet: #mielenterveys #porinhyvitoimii #mielenterveysyhdistys

Jäsentiedote 2/2018



PORI



Hyvää mieltä ja kohtaamisia

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on kolmannen sektorin toimija, joka järjestää kaikille avointa toimintaa ensisijaisesti **Hyvän Mielen Talolla**. Toimintaa kehitetään resurssien mukaan. Nyt STEA on myöntänyt C-avustuksen maakunnalliseen toimintaan. Projektiin on palkattu projektikoordinaattoriksi Jenna Mäkelä ja ohjaaja Teemu Tolonen toimii hänen työparinaan 11h/vko. Projektissa käynnistetään matalan kynnyksen iltatoimintaa Pihlavassa, Ulvilassa ja Kankaanpäässä. Hyvis illat käynnistyvät toukokuussa eli vielä ei ole aiheesta kerrottavaa. Jenna Mäkelä kirjoittaa toiminnasta blogia. Blogi löytyy osoitteesta <http://porinhyvis.fi/projekti-hyvis-illat/>

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.

Henkilökunta, hallitus ja tällä hetkellä toimivat vertaisohjaajat esitellään yhdistyksen verkkosivuilla www.porinhyvis.fi

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

Henkilöstön lomat:

kesälomat Pia Vahekoski 25.6.- 23.7.

Anne Halmet- Kivini 11.6.-24.6. ja 13.8.-2.9.

Talo on avoinna koko kesän henkilöstön lomista riippumatta. Lomalla ollessaan työntekijät eivät vastaile yhdistyksen toimintaa koskeviin kysymyksiin.

Jäsenkysely ja jäsenedut

Jäsenkysely tehtiin keväällä 2018 ja sen tulokset kokonaisuudessaan löytyvät yhdistyksen www-sivuilta. Jäsenkysely antaa osviittaa siitä, että teemme oikeita asioita. Jäsenet arvostavat lounas mahdollisuutta, hävikkiruuan viemistä kotiin, retkiä ja kanssaihmisiltä saatua vertaistukea. Jäsenten sosiaaliset suhteet ovat lisääntyneet.

Jäsenedut (jäsenmaksu 15 € /vuosi)

- Hyvän mielen toimintaa Hyviksellä (edullinen ruokailu ja pyykinpesu)
 - Mielen terveyden 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**

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 keittövuorossa 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)

Huhtikuu

30.4. (ma) Wappupippalot klo 10-15. Myynnissä simaa ja munkkeja, perunasalaattia ja nakkeja.

Ohjelmaa ja naamiaiset.

Toukokuu

7.5. (ma) **Koulutusta jäsenille.** Ryhmien ohjaajien ja aulavastaavien täydennyskoulutus **klo 11-12** Aiheena Hyvä ja arvokas kohtaaminen. Tilaisuuden jälkeen osallistujille tarjotaan lounas. Uudet aulavastaaviksi haluavat tervetuloa mukaan! Tarjoilun vuoksi ennakoilmoittautuminen 4.5.

8.5. (ti) klo 16 Yhdistyksen sääntömääräinen **tilikokous** klo 16. Käsitellään edellisen vuoden tilinpäätös, tilintarkastajien lausunto, toimintakertomus ja mahdolliset muut asiat.

9.5. (ke) **Kukan päivän tervehdys** förskottiin. Tänä vuonna viemme tervehdyksen Hopeaharjun palvelukotiin Laviantie 607. Lähdemme Hyvikseltä noin 12:15 kimppakyydein. Tervehdyksen tarkoitus on viedä iloa ja toimintaa sekä tutustua itse paikkaan. Ilmoittautumiset viimeistään 7.5. (ma) toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi / keskitoimistoon henkilökunnalle.

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

11.5.(pe) Hallituksen ja työntekijöiden yhteinen **kehittämispäivä**. Hyvis on avoinna vapaaehtoisin voimin.

23.5. (ke) klo 13 **Moniäänisten info**. Paikalla ammattilainen ja vertainen. Millaista on kuulla ääniä, joita muut eivät kuule? Mistä äänet johtuvat? Miten tilannetta voi helpottaa? Suomen Moniäänisten infotilaisuudessa tutustutaan äänien kuulemisen ilmiöön yhdistyksen työntekijän ja ääniä kuulevan kokemusasiantuntijan johdolla. Tilaisuus on tarkoitettu ääniä kuuleville ja heitä tukeville ammattilaisille ja läheisille.

24.5. (to) klo 15:30 **Pakko-oireisten info**. Mitä pakko-oireet ovat? Miten niiden kanssa voi elää hyvää elämää? Tai mitä elämää helpottavia keinoja löytyy? Infon pitää vertaisohjaaja Tiina Rajala. Kahvitarjoilu!

26.5. (la) Mielenterveyden keskusliiton **sählyturnaus** Tampereella. Yhdistyksen joukkue on mukana ja turnaukseen mukaan otetaan mukaan huoltojoukkoja ja kannustajia. Tarkka aikataulu selviää myöhemmin. Matka on ilmainen kaikille. Yhdistys varaa lounaan pelaajille. **Kannustajat** maksavat mahdolliset ruuat ja juomat itse. Turnausta ovat tukeneet seuraavat tahot: vakuutusyhtiö Turva, Harjavallan apteekki, K-market kauppias Jari Haarala, Wellgo Training Center Oy ja kaksi anonyymiä tahoa.



30.5. (ke) **Fyffee! Talousinfo** klo 12:30 -15:30. Tarjoilun vuoksi ennakoilmoittautumiset viimeistään päivää ennen. Infosta vastaa Ahkerasti yhdessä-hanke.

31.5. (to) retki **Tammen tilalle**. Lähtö Hyvikseltä (Valtakatu 9 kadun puoli) klo 9:30. Retken hinta on 10€ ja se sisältää aamukahvin ja sämpylän, keittolounaan, makkarat ja sekamehun sekä lähtökahvit ja leivonnaisia. Retkellä voi sauna ja nauttia kesästä. Suomen sää on ailahtelevainen, joten varaa mukaan saunomistarpeiden lisäksi lämmintä vaatetta. Suositeltavaa, että mukana on oma hyttysmyrky, aurinkosuoja ja päähine paahtavan auringon varalle. Paluukuljetus Tammesta lähtee klo 16. Maksut toimistoon tai tilille ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 28.5.



Kesäkuu

7.6. (to) Hallituksen ja vertaisohjaajien **virkistys** Kaljaasi Ihanalla. Tarkat tiedot annetaan osallistujille. Osallistumisvahvistukset Hyviksen toimistoon viimeistään 4.6. tai pmttt@porinhyvis.fi

19.6. (ti) **Kesäretki Rauman Lappiin**. Lähtö Hyvikseltä (Valtakatu 9, kadun puoli) klo 9.

Ohjelma klo 10.00 Saapuminen Rauman Lappiin. Päivä alkaa aamukahvilla lahjatavarakahvila **Pyörnillä**, joka on pullollaan ihastuttavia käsitöitä, lahja- ja käyttötavaroita sekä sisustustuotteita. klo 11.00 Vierailaan **Eskimon** tehtaanmyymälässä, josta löytyy keittiötarvikkeet ruuan valmistamiseen ja leivontaan sekä keittiön puhdistamiseen.

klo 12.00 Lounastetaan Kivikylän Kotipalvaamossa, jonka herkulliset tuotteet ovat tulleet monille tutuiksi. Vierailun aikana kuullaan yrityksen tarina, jonka jälkeen on aikaa myös ostoksille.

klo 13.30 **Sammallahdenmäen pronssikautisella hautaröykkiöalueella** nautitaan metsän rauhasta ja mielenkiintoisesta opastuksesta. Kohde hyväksyttiin UNESCO:n maailmanperintökohdeluetteloon Suomen ensimmäisenä arkeologisena kohteena.

klo 14.45 Maistellaan ja tutustutaan Suomen tunnetuimman hunaja-alan yrityksen, LappiHunajan, tuotteisiin. Lappi-Hunajan tuotteita ei löydy markettien hyllyiltä, joten nyt on oiva mahdollisuus ostaa mieleiset tuliaisat. Kotimatkaa lähdetään noin klo 15.30.

Jäsenhintana 25 € (**ei-jäsen 35€**) Hinta sisältää: - kahvin/teen ja suolaisen lahjatavarakahvila Pyörnillä – vierailut, arkilounaan (runsas salaattipöytä, leivät, ruokajuomat, kahvin sekä pienen makean) Kivikylän Kotipalvaamolla - suomenkielisen opastuksen Sammallahdenmäellä 1h - vierailun Lappi-Hunajan Lappi-Tuvassa.

Retken hinta on jäsenille edullisempi, koska käytämme tähän syntymäpäivälahjoitusta.

20.6. (ke) Tukiranka ry:n ja Porin Hyviksen yhteiset **kävelykisat Kirjurinludolla**. Kuljetukset lähtevät molemmista taloista noin klo 12:30. Kisa järjestään Kirjuriluodon grillipaikan takaa lähtevällä polulla. Sarjat naisille ja miehille: alle 40v, 40-60v ja yli 60v. Kisojen jälkeen grillataan. Loistavat palkinnot kerrotaan tapahtumamainoksessa.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 13.6. joko Hyvikselle tai Klubille. Tilaisuus on maksuton ja toteutetaan säällä kuin säällä.



Heinäkuussa

16.7. #Erimingle Keski-Porin kirkossa klo 16. Tämän vuoden tapahtuman teemana on turvallisuus.

Erimingle on tapaamispaikka, jossa kohtaavat eri-ikäiset työttömät, päättäjät, järjestöväki, mielenterveyskuntoutujat, yritys-elämän edustajat sekä monet muut porilaiset ja SuomiAreenan osallistujat. Ohjelmassa on hyvää musiikkia, hävikkiruokaa, puheenvuoroja ja kohtaamisia sekä mahdollisuus kohdata eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä.

Tilaisuuden aihetunnisteina toimivat: #erimingle #suomiareena

Järjestäjinä Suomen evankelis-luterilainen kirkko, Tatsi, Mielenterveyden keskusliitto, Vates-säätö ja porilaiset toimijat Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, Tukiranka ry (Sarastus, KulttuuripajaLumo) . Lämpimästi tervetuloa mukaan!

24.7. (ti) Retki Ulvilaan **kotieläinpiha MiniFarmille**. Pääset näkemään mm. vuohia, lampaita, hevosen, kanoja, ankoja, kalkkunoita, mini- ja mikropossun, kaneja ja hanhia.

Tämä retki tehdään Hyvikseltä kimpakyydein. Kyydit lähtevät Hyvikseltä klo 12:30. Eitysuhteessa oleville kuljettajille maksetaan 0,20€/km. Jokainen maksaa oman sisäänpääsynsä

itse (5€,) ja Hyviksen henkilökunta ostaa tilan kioskista osallistujille kahvin/teen ja leivonnaisen. Kimppakyytien ja tarjoilun vuoksi ilmoittaudu edellisenä päivänä.

Elokuussa

15.8. (ke) **Turku MAD Pride** ! Lähtö Hyvikseltä (Valtakatu 9 kadun puoli) klo 10:30.

Eri puolilla järjestettävällä Mad Pride tapahtumalla halutaan murtaa mielenterveyskuntoutujiin liittyviä ennakkoluuloja ja ehkäistä yksinäisyyttä.

kello 13 - 17 Rettiginrinteessä Turussa hullutellaan. Luvassa on mielenkiintoista ohjelmaa, hyvää musiikkia ja ennen kaikkea: HYVÄÄ MIELTÄ! Tapahtuma päättyy kulkueeseen, joka lähtee klo 17 Rettiginrinteestä TYKSiin, Mikron tontille, johon on tarkoitus rakentaa uusi psykiatrinen sairaala.

Ilmoittautumiset Hyviksen toimistoon maksun (15€) kanssa viimeistään 6.8. Hintaan sisältyy matka bussilla Turkuun ja takaisin.

Linkki viimevuotiseen tapahtumaan:

<https://turkupride.fi/2017/08/21/1395/>

Matka Pärnuun

23. 8. -26.8. (to-su.) Hintaa esim. hotelli Strand rannan tuntumassa 232,- / sis. bussimatkat Porista Tallinnaan m/p, Tallinnasta Pärnuun m/p, laivamatkat kansipaikoin, majoittuminen hotellissa kahden hengen huoneessa aamiaisella, kylpylän käyttö. Lisämaksusta hytti tai huone yksin ja ruokailut laivalla. Kyselyt Hyviksen toimistosta, Pialta /Teemulta.

Ilmoittautumiset maksun kanssa viimeistään **20.7. ilmoittautuessa** annetaan myös huonekaverin nimi ja syntymäaika. Matkalla tarvitset passin tai henkilökortin. Matkalle osallistumisedellytyksiä: kävelykunto riittää esim. 500m kävelyyn, kyky huolehtia omista rahoista, tavaroista, ruokailusta ja lääkkeistä.

30.8. (to) retki **Harjavaltaan**. Lähtö Hyvikseltä klo 10:30. Juomme kahvit EMIL CEDERCREUTZIN MUSEOssa ja sen jälkeen tutustumme näyttelyyn noin tunnin. Tämän jälkeen ruokailu ravintolassa noutopöydästä. Hintaa 10€ maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä 20.8. mennessä Tämän retken järjestää Salmen pariskunta.

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 30.11.mennessä

Hilkka Raidan haastattelu

”Elämää täytyy elää niin kauan kun sitä on elettävänä”

Porin Mielenterveysyhdistys Ry sai anteliaan lahjoituksen vuoden alussa. Hyviksen jäsen Hilkka Raita oli ohjannut kaikki syntymäpäivämuistamisensa Hyviksen tilille. Summa oli huikeat 1220 euroa ja se käytetään tulevaisuudessa mm. retkien yhteydessä Hyviksen jäsenten hyvinvointiin.

Päätimme viedä Hilkalle kukkatervehdyksen kiitokseksi ja kahvia nauttiessamme pääsimme samalla myös keskustelemaan Hilkan kanssa, jonka kunnioitettavaan 90-vuotiseen elämäntaipaleeseen on mahtunut monenlaista tapahtumaa.

Hilkka Raita on Karjalan evakko, joka vuonna 1940 tammikuussa joutui jättämään kotinsa. Teuvan ja Ikaalisten kautta hän lopulta päätyi Poriin, jossa onkin elänyt tähän päivään saakka. 10-lapsisen perheen vanhimpana lapsena Hilkka joutui jo verrattain nuorena ottamaan vastuuta sisaruksistaan, kun Hilkan ollessa 19-vuotias, äiti menehtyi. Sisaruksista kolme muutti asumaan ulkomaille- Yhdysvaltoihin, Kanadaan ja Ruotsiin ja Hilkka onkin päässyt matkustelemaan sisaruksia tavatessaan. Mm. reissu Elviksen hautapaikalle Memphisiin on jäänyt mieleen.

Hilkka avioitui ja yhteinen koti miehen kanssa rakennettiin Kyläsaareen. Lapsia syntyi kolme ja tänä päivänä lapsenlapsia ja lapsenlapsiakin on jo aimo liuta. Vaikka elämässä on ollut paljonkin alamäkiä, Hilkan elämänjanoinen asenne on auttanut näkemään, että elämä on rikasta- suruineen ja murheineen.

Hyviksen jäseneksi Hilikka liittyi työikäisenä, kun selkäleikkauksen jälkeen henkinen hyvinvointi laski ja vertaisuus tuli tarpeelliseksi. Hilikka kuntoutui työelämään, mutta oli aktiivisesti mukana Hyviksen toiminnassa: silloisessa Torstai-kerhossa ja retkillä, joista pisin matka on suuntautunut Espanjaan.

Mielenterveystyö on lähellä Hilikan sydäntä. Hän uskoo, että jokaisella on elämässä määritelty tehtävä ja ajatteleekin pitkän ikänsä salaisuuden olevan se, että hänellä on maailmassa vielä paljon tehtävää. Hilikka on aktiivinen käsityöharrastaja ja tulevalta kesältä hän odottaa leppoisaa oleskelua takapihansa kukkaloistossa.

Kysyttäessä mikä on toiminut elämässä voimavarana, Hilikka vastaa: "Ihmisen pitää tottua vallitseviin olosuhteisiin eikä valitella, voitotella ja haikailla aina mitä elämän muka pitäisi olla"

Hyviksen jäsenet, hallitus ja henkilökunta toivottaa vielä kerran onnea 90-vuotiaalle Hilikalle ja kiittää lahjoituksesta!

Teskti: Jenna Mäkelä Kuva:Pia Vahekoski





HARJAVALLAN APTEEKKI



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

HUOLEHDIMME HYVINVOINNISTASI



Brunssit: 12.5.,26.5.,9.6., (EI 23.6.) 7.7., 21.7., 4.8., 18.8., jne

PORIN HYVIS LUKUJÄRJESTYS TOUKOKUU 2018

MTalo avoinna
klo 9.00–15.45Lounas
klo 12.00Talokokous
klo 13.00Mieli maasta
klo 15.30**T**Talo avoinna
klo 10.00–15.45Lounas
klo 12.00Uudet kävijät
klo 13.00Bingo
klo 13.45**K**Talo avoinna
klo 9.00–18.00Juttelupiiri
klo 10.30Lounas
klo 12.00Kimppakävely
klo 13.00Sch
klo 14.00
(pariton)Karaoke
klo 16.00–
18.00**T**Talo avoinna
klo 9.00–15.45levyraati
klo 11.00lounas
klo 12.00Voimavararyhmä
klo 17.00**P**Talo avoinna
9.00–14.45
pariton uko
9.00–17.00Tietouisa
klo 11.00lounas
klo 12Sähly
klo 12.30
4.5., 11.5., 18.5.**L**Talo avoinna
klo 11.00–15.00
pariton ukoHävikkibrunssi
klo 12.00**S**Talo avoinna
14.00–17.00


HYVIS

PORIN HYVIS

LUKUJÄRJESTYS KESÄ-ELOKUU 2018

MTalo avoinna
klo 9.00–15.45Lounas
klo 12.00Talokokous
klo 13.00**T**Talo avoinna
klo 10.00–15.45Lounas
klo 12.00Uudet kävijät
klo 13.00Bingo
klo 13.45**K**Talo avoinna
klo 9.00–15.45Lounas
klo 12.00Kimppakävely
klo 13.00**T**Talo avoinna
klo 9.00–15.45lounas
klo 12.00**P**Talo avoinna
9.00–14.45
pariton uko
9.00–17.00Tietouisa
klo 11.00Grillausta
klo 11.00–12.00**L**Talo avoinna
klo 11.00–15.00
pariton ukoHäviikki-brunssi
klo 12.00**S**Talo avoinna
14.00–17.00


HYVIS