

17.8.2016

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

Jäsentiedote 3/2016

Sisältö

Yleistä	sivu 2
Syksyn menokalenteri 9-12/2016	sivut 2-5
Joulun aukioloajat	sivu 6
Retkille ilmoittautuminen ja peruminen	sivu 7
Yhteystiedot ja jäsenedut	sivu 8
Viikko-ohjelma	sivu 9
Postituksesta	sivu 10



Syystervehdys 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.

Yhdistyksen jäsenmaksu on 15€. Sillä saat hyviä etuja. Ne henkilöt jotka eivät ole tämän vuoden jäsenmaksuaan maksaneet saavat tämän kirjeen mukana muistutusmaksun. Jäsenmaksut pitää olla maksettu 20.11.2016 mennessä, jonka jälkeen poistetaan jäsenrekisteristä ne, jotka eivät ole kahteen vuoteen jäsenmaksuaan maksaneet. (sääntöjen kohta) Mikäli et halua enää olla jäsen voit soittaa asiasta 02-6324626 tai lähettää sähköpostia pmttt@porinhyvis.fi

Kesä meni retkeillen ja vähemmällä ryhmätoiminnalla. Tätä kirjoittaessa kesän lämpö alkaa olla kaunis muisto. Nyt olemme kaikki valmiit vastaanottamaan syksyn ja täyttämään kalenterit virkistävällä ohjelmalla.

Yhdistyksen 45 vuotista taivalta juhlittiin kesän aikana kahdesti ensin kakkukahvien merkeissä Hyviksellä 21.7. Tilaisuuteen osallistui 50 jäsentä.

Viralliset juhlat ovat 31.8. ja niiden tunnelmaan pääsevät nekin, jotka eivät juhlaan osallistu katsomalla kuvia Hyviksen facebookista juhlien jälkeen. Juhlista kirjoitetaan myös pieni juttu yhdistyksen verkkosivuille www.porinhyvis.fi ja myöhemmin syksyllä MTKL:n jäsenlehteen Revanssiin. Juhlat myös videoidaan. Molemmista juhlista ja niihin ilmoittautumisesta on kerrottu edellisessä jäsentiedotteessa. Jälkimmäisiin juhliin voitiin ottaa vain rajallinen määrä (100), koska juhlapaikka oli kohtalaisen pieni. Juhlien ulkopuolelle jääneitä kannustankin ilmoittautumaan ajoissa kaikkiin tuleviin ilmaisiin tapahtumiin (mm. 60+ mielenterveystreffit, joulupuuro ja glögi)

Terveisin

Pia Vahekoski

Syksyn menokalenteri:

Elokuu

29.8. (ma) klo 14 Ryhmän ohjaajien ja aulavastaavien yhteinen tapaaminen. Kerrataan vanhaa ja opitaan uutta. Käsitellään tiedottamista: miten saan itse levitettyä omaan ryhmääni liittyvää tietoa eteenpäin.

31.8. (ke) Talo on avoinna vain 9-12:30.

Syyskuu

Ryhmät palaavat tauolta. Yksi ryhmä jää pois (kuntopiiri) ja kolme uutta ryhmää käynnistyy (Gran Canaria-tuokiot matkaan lähteville, juttelupiiri keskiviikkoisin, skitsofreenikoiden vertaistukiryhmä 6.10. alkaen.)

Huomio sähkö jatkua vasta 16.9. ((pe 12:30) Sählyryhmä tulee toimimaan alkuun ilman ohjaajaa, kun ohjaaja Dani Österlund ei enää ehdi olla mukana. Kiitämme häntä monivuotisesta yhteistyöstä. Ohjaaja ja vertaiset vastaavat ryhmästä mahdollisuuksien mukaan. S

1.9. (to) Mielenterveysneuvola. Terveystoimittaja Päivi Koivumäki on paikalla klo 9-14. (seuraavat kerrat 6.10. ja 1.12.) Marraskuussa Päivin voi tavata mielenterveystreffien yhteydessä.

3.9.(la) Porin A-kilta järjestää:

Porin A - kilta järjestää jo perinteeksi muodostuneet porilaisten päihde - ja mielenterveysyhteisöjen onkikisat Reposaassa lauantaina 3.9. Tapahtuma on osallistujille ilmainen ja mukaan toivotaan tietysti mahdollisimman monta reipasta onkimiestä - ja naista. Voittajille on luvassa tyylikkää palkinnot ja palkintojen jaon ohessa on tarjolla myös pihagrilliherkkuja Porin A - killan pihamaalla.

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostitse 1.9. mennessä, mutta mukaan voi ilmoittautua myös puhelimitse tai livenä A - killan toimistoon. Etukäteisilmoittautuminen tarvitaan ehdottomasti kilpailujärjestelyjen ja ruokailujen takia _akiltapori@gmail.com

HUOMIO A-killan onkikisa on päihdeeton! Kisaan ei lähde Hyviksen henkilökuntaa.

7.9.(ke) klo 13-14 #erimingleen osallistuneille **vapaaehtoisille ja työntekijöille** kiitoskahvit Hyvän Mielen Talolla klo 13. Oma osallistuminen ja mahdollinen erityisruokavalio on ilmoitettava Pia Vahekoskelle (toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi) viimeistään 5.9. Tarjolla on kahvia/teetä /mehua ja jotain suolaista sekä kakkua.

13.9. (ti) 13-16Mielen S3ktori –tapahtuma järjestetään Harjavallan sairaalassa tiistaina

Tapahtuma on suunnattu satakuntalaisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, heidän läheisilleen, kuntoutujien kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä alalla toimivien järjestöjen välle.

Tapahtumassa on tarjolla tietoa, vertaistukea sekä toiminnallista sisältöä. Tapahtuman pääpuhujaksi saapuu **FinFami ry:n toiminnanjohtaja Pia Hytönen.**

Mielen S3ktori –messuilla alueemme järjestöt esittelevät toimintaansa ja kokemusasiantuntijoiden kanssa voi vaihtaa ajatuksia. Tapahtumassa on tiedossa myös livemusaa, makkaranpaistoa, kulttuuritoimintaa sekä muuta mukavaa. Hyötyä ja huvia samassa paketissa siis!

Mikäli vapaaehtoiset eivät pidä toimitilaa auki, kun henkilökunta on Harjavallassa, on talomme suljettu.

16.9. (pe) klo 12-14 **Järjestöperjantai.** Tule Satakunnan yhteisökeskukselle (Isolinnank 16) kuulemaan mm. Satakunnan aivovammayhdistys ry:n ja Hyviksen toiminnasta. Tilaisuudessa on kahvi ja keksitarjoilu.

***(Toiminnanjohtaja Pia on vuosilomalla 19.9.-24.9. Hän ei silloin voi vastata yhdistyksen toimintaan /retkiin liittyviin tiedusteluihin.)

22.9. (to) **Retki Laviaan** Elisa ja Jarmo Salmen vapaa-ajanviettopaikkaan.

Lähtö Hyvikseltä kadun puolelta klo 10 ja paluu samaan paikkaan klo 16. Retken hintaan 5€ sisältyy ruokailu, kahvit, kuljetus Sundellin linja-autolla ja vapaa-ajanohjelma. Retkellä ei saunota ja uida. Retkellä saattaa olla ohjaajien lisäksi olla lähihoitajaopiskelijoita (Pia ei ole mukana tällä retkellä!). Ilmoittautuminen maksun kanssa viimeistään 12.9. Ole nopea, sillä paikkoja on 35.

Huomioitavaa:

Retkikohteeseen ei pääse isolla linja-autolla pihaan asti. Loppumatka **(600m) kävellään.** Varaa mukaan hyvät jalkineet ja säähän sopiva vaatetus sekä positiivinen mieli.

23.9. (pe) klo 12-14 **Järjestöperjantai.** Tule Satakunnan yhteisökeskukselle (Isolinnank 16) kuulemaan mm. Porin Sininauha ry:n ja Avustajakeskuksen toiminnasta. Tilaisuudessa on kahvi- ja keksitarjoilu.

30.9. (pe) Hyviksen grillikausi päättyy. Grilliherkkujen lisäksi taukojumppaa pihalla klo 11:30 ja musiikkista sisätiloissa vastaa pelimanni Pentti Hakola klo 12:30 alkaen. Päivän menu maksaa 4€. Ruokailuun ilmoittaudutaan normaaliin tapaan.

Lokakuu

7.10. (pe) Retki Yyteriin luontopolulle klo 10-14. Retkellä kävellään jonkun verran 1-2km ja sen jälkeen syödään makkaraa / evästä. Ilmoittautuminen kuljetusmaksun (3€) kanssa viimeistään saman viikon maanantaina. Mukaan hyvät jalkineet, säänkestävät vaatteet, oma vesi-/mehupullo ja reppu tai kassi, johon saat Hyvikseltä pienet eväät. Vähimmäisosallistujamäärä neljä.

12.10. (ke) Huolehdi itsestäsi – hemmotteleva päivä Kokemäellä. Lähtö Hyvän Mielen Talolta kadun puolelta (Valtakatu 9) klo 10:15. Kokemäellä ruokailu Ravintola Ruukussa, jonka jälkeen mahdollisuus alla olevan listan mukaisiin hoitoihin. Ilmoittautumisen yhteydessä kerrotaan minkä hoidon valitset. Hoidot maksetaan suoraan Kokemäen hoitolaan. Ne ketkä eivät halua tulla hoitolaan jatkavat kuskin ja ohjaajan / vertaisohjaajan kanssa Huittisten kakkostien kirpputorille ja palatessa voidaan vielä tutustua Sataedun viereiseen kirpputoriin.

Lähtö Sataedun pihasta klo 14:15 ja käymme vielä Sinituotteen tehtaanyymälässä, josta jatkamme Poriin.

Hoitolan hinnasto:

HIUSALALLE SOPII YHTEENSÄ: 10 ASIAKASTA klo: 11.30-14

Tässä palveluvaihtoehdot ja hinnat:

1. Hiusten pesu + hoito + leikkaus + föönaus 15€
2. Hiusten pesu + hemmotteluhoito + päinhieronta + föönaus/kampaus 15€
3. Hiusten värjäys lyhyisiin hiuksiin 20€

KAUNEUDENHOITOALALLE SOPII YHTEENSÄ: 7 ASIAKASTA klo: 11.30-14

Tässä palveluvaihtoehdot ja hinnat:

1. Kasvohoito + ripsien ja kulmien kesto värjäys 30€
2. Käsihoito + ripsien ja kulmien kesto värjäys 20€
3. Jalkahoito 25€

Maksuun 15€ sisältyy kuljetus Sundellin bussilla ja ruokailu. Itse maksettavaksi jää mahdolliset hoidot ja ostokset.

Ilmoittautuminen päättyy ma 3.10. Mukaan mahtuu 25.

14.10. (pe) klo 19 Vapaaehtoisten ja hallituksen virkistys. Jos toimit ryhmänohjaajana, etkä saa siitä palkkaa / työosuusrahaa olet tervetullut nauttimaan Olavi Virta –musikaalista Promenaadi saliin. Liput jaetaan aulassa 1/2h ennen näytöksen alkua. **Ilmoita osallistumisestasi Hyviksen toimistoon 29.9. mennessä.** Näytös on sinulle maksuton ja yhdistys maksaa mahdollisen narikkamaksun.

17.10. (ma) klo 16-18 Moniäänisten ilta Hyviksellä.

Aiheena on *Mielen sisäisten äänien kuuleminen*

Moniäänisten työntekijä kertoo yhdistyksen toiminnasta ja äänien kuulemisen ilmiöstä. Kokemusasiantuntija kertoo elämästään ja selviytymisestä äänien kanssa. Lisäksi voidaan keskustella mahdollisesta vertaistukiryhmän perustamisesta Poriin.

Kahvitarjoilu! Ilmainen ja avoin luento kaikille!

Marraskuu

10.11. (to) yli 60-vuotiaiden mielenterveystreffit Hyvän Mielen Talolla. Alkaen klo 12 ilmaisella lounaalla, jonka jälkiruokana on kahvi.

klo 12:30 musiikkia, pelimanni Pentti Hakola

klo 13 erilaisia mittauksia (paino, vyötärön ympäryys, verenpaine), terveydenhoitaja Päivi Koivumäki

klo 13:30-14:15 tietoa muistiterveydestä ja aivoterveydestä tuo muistineuvoja Minna Reunanen Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsista, jonka jälkeen on mahdollista tehdä riskitesti.

klo 14:30 hedelmiä ja kivennäisvettä tarjolla

klo 15 Satakunnan diabetesyhdistyksen sairaanhoitaja Marja-Liisa Holmberg kertoo diabeteksen ennaltaehkäisystä, oireista ja hoidosta sekä diabetesyhdistyksen toiminnasta.

klo 15:45 kahvia ja leivonnainen. Tilaisuus päättyy klo 16:15.

Ilmoittautuminen tapahtumaan viimeistään (ma) 8.11.

14.11.(ma) klo 16 Yhdistyksen sääntömääräinen **vuosikokous jäsenille**. Käsitellään sääntömääräiset asiat (toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2017, tilintarkastajan valinta ja valitaan uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle). Kahvi – ja kakkutarjoilu.

15.11.(ti) **Opi unelmakeidas**- koulutus vertaisohjaajille. Koulutuksen järjestää MTKL ja tästä tiedotetaan ohjaajille suoraan lähempänä kurssijakohtaa.

20.11. (su) **Kynttilätapahtuma** itsemurhan tehneiden muistolle seurakuntien palvelukeskuksessa.

Klo 17:45 Tapahtuma alkaa Porin Hyvän Mielen Talon sisäpihalta (Valtak 9) Lähdemme kynttiläkulkueena kohti srk:n palvelukeskusta (Eteläpuisto 10, puistojen risteys) jonka edustalle puistoon sytytämme kynttilät klo 18.

klo 18 kynttilöiden sytyttämisen jälkeen siirtyminen Palvelukeskukseen sisälle. Tapahtuma sisällä sisältää pieniä puheenvuoroja (Pörrä Ojala Mielenterveyden keskusliiton hallituksen jäsen , Vilja Arvela Porin seurakuntayhtymästä ja edustaja Finfami Satakunta ry:stä), musiikkia Päivi Holkko ja Terhi Rätty ja lopuksi tee- ja glögitarjoilu.

21.11. (ma) **Mielenterveysviikko** ja teemana on suvaitsevaisuus

Hyvän Mielen Talolla on avoimet ovet ma 21.11. klo 10-14.

klo 10:15 vertaisohjaajat ja ohjaajat kertovat omista ryhmistään

klo 11 toiminnanjohtajan perusinfo yhdistyksestä

klo 12 vapaata oleilua tiloissa ja jäsenten ruokailu

klo 13 talokokous n 15min ,jonka jälkeen vertaisohjaajat ja ohjaajat kertovat omista ryhmistään

20 ensimmäistä ovesta tulijaa saa ämpärin, 20 seuraavaa tiskiharjan ja loppuille siivousliina. Näiden tuotteiden jako alkaa klo 10. Kahvi – ja kakkutarjoilu 10-14 välillä. Pidätämme oikeuden muutoksiin ☺ !

22.-23.11.(ti-ke) **Mielenterveysmessut** Helsingin Wanhassa satamassa. Lisätietoja www.mtkl.fi / Revanssi-lehdestä. Yhteiskuljetusta ei tänä vuonna järjestetä, koska Onnibussilla ja Poriexpressillä pääsee kätevästi ja edullisesti sinne.

24.11. (to) Suvaitsevaisuus päivä Hyviksellä klo 10 juodaan yhdessä aamukahvi ja tee ja keskustellaan päivän teemasta, jonka jälkeen menemme tutustumaan Satakunnan monikulttuuriyhdistykseen. Ilmoittaudu viimeistään 18.11. tapahtuma perutaan, jos osallistujia on alle viisi.

Joulukuu

2.12. (pe) perinteiset **joulujuhlat** ravintola Merimestassa. Lähtö linja-autolla Hyvän Mielen Talolta kadun puolelta klo 17:30. Jäsenhinta 25€(ei -jäsen 40€) maksettava ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 25.11. klo 14 mennessä. Hintaan sisältyy jouluinen ruokailu, kuljetus, joulupukin vierailu ja musiikkiesityksiä. Takaisin Porissa olemme n klo 23:30.Varaa mukaan 3-4 euron arvoinen joulupaketti pukinkonttiin ja arparahaa.

7.-14.12. Matka Gran Canarialle Mas palomas nimiseen paikkaan. Lähtö Hyvän Mielen Talolta klo 5. Lisää tietoa ilmoittautuneille suoraan toiminnanjohtajalta. Muutama paikka on vielä bussikuljetuksessamme vapaata, joten jos suunnittelet matkaa **Tampereen Pirkkalan** kentältä Canarialle lähtöpäivänämme, ota yhteyttä Pia Vahekoskeen.

22.12. (to) **ilmainen joulupuuro** jäsenille (ei-jäsen 3€) klo 11-14. Ilmoittautuminen viimeistään 21.12.

23.12. (pe) hiljennytään jouluun: nautitaan glögiä, piparia ja torttuja (jäsenille maksuton, ei jäsenet 3€) ja kuunnellaan joululauluja klo 11-13. Talo suljetaan klo 14!

Joulun aukioloajat:

23.12. (pe)9-14

24.12.(la) suljettu

25.12.(su) suljettu

26.12. (ma) avoinna 14-17

27.-30.12. (ti-to) avoinna normaalisti, ti avaamme klo 10:30

1.1.(su) suljettu

2.-5.1. avoinna normaalisti, to suljemme klo 14:30

6.1. suljettu

Retkille ilmoittautumisesta

HUOMIO retkille lähtijällä pitää olla toimintavuoden jäsenmaksu maksettu.

- ✚ Käteismaksuja otetaan vastaan vain maanantaisin ja perjantaisin.
- ✚ 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. Edunvalvojen kautta maksetut retkimaksut palautetaan samaan paikkaan.

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.

Yhteystietoja: Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, Valtakatu 9 28100 Pori

puheenjohtaja Pirkkoliisa Nordlund 0400 935564
toiminnanjohtaja Pia Vahekoski 040 5729431 toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi
ohjaajat Erkki Makkonen/Anne Halmet-Kivini 040 3564192
ohjaaja@porinhyvis.fi
yleistoimisto 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. Meri-Porin hallin uintihinta on 2,50€/ eläkkeellä oleva jäsen. Maauimala: 2,50€/eläkkeellä oleva jäsen
- Edulliset retket
- Ilmaiset luennot
- Ryhmiä
- Työtehtäviä (ruuanlaitto, siivous, respa, isäntä/emäntä)
- Korjausompelupalvelua

Viikko-ohjelma

Maanantai 9-15:30	Tiistai 10:30-15:30	Keskiviikko 9-18:00	Torstai 9-15:30	Perjantai 9-14:30	Sunnuntai 14-17
	(taloa siivotaan klo 10:30 asti)				
10:30-11:30 Kanarialle lähtijöiden ryhmä, olohuone		juttelupiiri klo 10:30, eri aiheita, joskus toimintaa	11-11:40 levyraati, olohuoneessa	11 tietovisa, olohuoneessa	
11:30-12:30 lounas	12 lounas	11:30-12:30 lounas	11:40-12:30 lounas	11:30-12:30 lounas	
13 talokokous, olohuone	13 toiminnan esittelyä uusille kävijöille, perähuone	13 kimppakävely		12:30 sähly keskustan nuorisotalolla (alk. 16.9.)	
14 kaksisuuntaiset, perähuone	13:45 bingo, olohuoneessa	14 maantietoa, olohuoneessa	14 hartaus, joka toinen torstai, olohuoneessa		
15:30 mieli maasta, olohuone, parittomat viikot	15 vesijumppa, keskustan uimahallissa, rata	15:30 rentoutus, perähuoneessa	14 joka toinen torstai Uusi ryhmä SCH, alkaa 6.10.		
		16-18 karaoke, olohuoneessa			

Hartaus ja uusi ryhmä sch (skitsofreenikkojen vertaistukiryhmä) vuorottelevat.

Hartaudet: 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12. klo 14

SCH vertaistuki 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. klo 14

Juttelupiiri keskiviikkoisin voi sisältää mm. taidemuseoretken, keilausta, mutta enimmäkseen jutellaan elämän asioista laidasta laitaan.

Muutokset viikko- ja retkiohjelmassa mahdollisia!
Seuraathan myös Hyviksen eteisen ilmoitustaulua.

Postituksesta

Jäsentiedote postitetaan kotiosoitteeseen vain kerran. Mikäli jäsentiedote hukkuu ja haluat uuden, voit tilata sen sähköpostiisi tai lukea sen verkossa www.porinhyvis.fi

Jos muutat, ilmoita osoitteenmuutoksesta myös Hyvikselle muuten jäsenposti ei löydä luoksesi.
Seuraava jäsentiedote postitetaan joulun jälkeen.

Jos et halua meiltä postia, laita sähköpostia pmttt@porinhyvis.fi tai soita 02 6324626