

17.8.2017

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

Jäsentiedote 3/2017

Sisältö

Yleistä	sivu 2
Syksyn menokalenteri 9-12/2017	sivut 3-7
Joulun aukioloajat	sivu 7
Yhteystiedot ja jäsenedut	sivu 8-9
Viikko-ohjelma	sivu 10
Postituksesta	sivu 11
Kertomus Tallinnan matkasta	sivu 12



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. Maksuaikaa jäsenmaksulla on 29.10. asti. Vuoden lopussa poistetaan jäsenrekisteristä ne, jotka eivät ole kahteen vuoteen jäsenmaksuaan maksaneet. Mikäli et halua enää olla jäsen voit soittaa asiasta 02-6324626 tai lähettää sähköpostia pmttt@porinhyvis.fi

Kesä meni retkeillen ja vähemmällä ryhmätoiminnalla. Kävimme toukokuussa sählyturnauksessa Tampereella ja yhdistyksen joukkue palasi kotikaupunkiin pronssimitalit kaulassa. Kesäkuussa kävimme Eura-Säkylä alueella ruukinpuistossa, Makeistamossa ja Kristallirannassa. Heinäkuussa seikkailtiin Särkänniemessä. Elokuu sisälsi jopa kaksi matkaa: Lavian ja Tallinnan. Nyt olemme kaikki valmiit vastaanottamaan syksyn ja täyttämään kalenterit virkistävällä ohjelmalla retkien jäädessä vähemmälle.

Uutta syksyssä

Vieläkö muistat Hyviksen edellisen **elokuvaprojektin**? Taas ollaan yhteisen tekemisen äärellä. Teemme Suomi100 teemalla lyhytelokuvan. Tule mukaan ideoimaan, suunnittelu on alkanut, mutta vielä ehdit mukaan (12.9. klo 14:15 kokoonnutaan seuraavaksi). Aiempaa elokuvan tekemisen kokemusta tai osaamista kameran edessä tai takana ei tarvita vaan jokaiselle innokkaalle löytyy varmasti oma tehtävä. Elokuva esitetään syksyn mittaan erilaisissa tapahtumissa. Vain osallistumalla voit vaikuttaa 😊 Kysy lisää Hyviksen henkilökunnalta.

Kännykkäpiiri. Tuottaako tuskaa oman peruspuhelimen tai älypuhelimen käyttö? Tule Hyvikselle ja ohjaaja Teemu opastaa ryhmässä sinua maanantaisin klo 10-10:30 alkaen 18.9. ATK-opastusta annetaan erikseen sovittuina aikoina. Kysy lisää Hyviksen ohjaajilta.

Terveisin

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Syksyn menokalenteri:

Syyskuu

11.9. (ma) klo 10 Ryhmän ohjaajien ja aulavastaavien yhteinen tapaaminen.

Kerrataan vanhaa ja opitaan uutta. Käsitellään tiedottamista: miten saan itse levitettyä omaan ryhmääni liittyvää tietoa eteenpäin. Uudet aulavastaaviksi halukkaat tervetuloa.

11.9. (ma) **Mielenterveysneuvola** Hyviksellä klo 9-14. Päivä on muuttunut maanantaiksi ja jatkossa terveydenhoitaja Päivi Koivumäki ottaa neuvolassa kävijät vastaan joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Aulavastaavan laatikosta löytyy ajanvarauslomake.

12.9. (ti) klo 10:30 **Some-kurssi.** Tule oman älypuhelimien, tabletin tai kannettavan kanssa harjoittelemaan Instagramin, Twitterin ja Facebookin käyttöä.

13.9. (ke) kokempuueenvuoro klo 13. Jan kertoo oman tarinansa päihteidenkäytöstä kuntoutumisesta. Kahvitarjoilu!

14.9. (to) klo 13 **Ryhmä naisille** alkaa ja se kokoontuu parittomilla viikoilla. Ohjaajana Tytti. Ensimmäisellä kerralla aiheena kynsilakat ja käsivoiteet ja toisella kerralla kierrätetään (28.9.). Kysy lisää Hyviksen ohjaajilta /Tytiltä.

14.9. (to) **Moniääniset** –ryhmä jatkuu klo 14:30. Uudet tervetuloa!

21.9. (to) **Pakko-oireiset**- ryhmä jatkuu klo 13. Aluksi pieni info. Uudet tervetuloa!

15.9. (pe) klo 12:30-14:30 **Vieraita Turun mielenterveysyhdistys Itu ry:stä.**

Jäsenet, hallitukset ja työntekijät kohtaavat yhdessä ja erikseen vertaistuellisissa merkeissä.

Toivotaan runsasta osanottoa Hyviksen jäsenistöstä ja hallituksen jäsenistä.

15.9. **Nuorten ryhmä** alkaa Hyviksellä. Ryhmä on kaikille alle 40- vuotiaille tarkoitettu toiminnallinen ryhmä. Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 14. Ensimmäisellä kerralla pelataan mölkkyä, seuraavalla kerralla frisbeegolfia (22.9.) ja kolmannella keilataan (29.9.). Suunnitelmat elävät ryhmäläisten toiveiden mukaan.

15.9. (pe) Sinustako **savuttomuuskoutsi?**

Porin koutsikoulutus-ilta järjestetään perjantaina 15. syyskuuta klo 16.00-18.30 Porin Hyviksen tiloissa (Valtakatu 9). Koulutus on suunnattu henkilöille, jotka haluaisivat irti

tupakasta tai haluaisivat toimia vertaistukihenkilöinä eli Savuttomuuskoutsina tupakasta eroon pyrkivälle. Koulutus tarjoaa sekä tietoa tehokkaasta tupakkavieroituksesta että valmiuksia tarjota henkilökohtaista vertaistukea tupakasta eroon pyrkivälle. Lisäksi koulutuksessa tarjotaan valmiuksia yhteistyöhön terveydenhuollon kanssa. Laura Heimonen (MTKL) ja keuhkoterveysjärjestö Filha Ry:n erityisasiantuntija Patrick Sandström toimivat illan kouluttajina. Ilmoittautuminen tapahtuu lähettämällä sähköpostitse yhteystiedot (nimi, sukunimi, asuinpaikkakunta, mahdollinen erityisruokavalio) osoitteeseen laura.heimonen@mtkl.fi. Tilaisuudessa tarjotaan lämmin salaatti. Matkakulut korvataan halvimman kulkuvälineen mukaan.

19.9.(ti) **Somekurssi** osa 2. Jatketaan Somen käytön harjoittelua Pian/Teemun kanssa.

22.9. (pe) **Syksyinen metsäretki** ohjaaja Teemun johdolla. Lähtö kimpakyydein Hyvikseltä klo 12. Paluu noin klo 15:30-16. Sään mukainen varustus (tuulta ja sadetta pitävä vaatetus päälle). Hyvis tarjoaa eväät. Kuljetusmaksu 4€ maksetaan lähdön yhteydessä. Ilmoittaudu viimeistään edellisenä päivänä. Vähimmäisosallistujamäärä on neljä.

22.9. (pe) HUOM SÄHLY PERUTTU – NUORISOTALO on muussa käytössä tämän päivän.

25.9. (ma) Harjavallan sairaalan tiloissa **Mielen s3ktori –tapahtuma klo 12:30-17.**

12:30 Kulttuuripaja Lumon bändi esiintyy, 12:30 kahvi ja keksitarjoilu, klo 13 avaussanat SHP, klo 13:10 Birgit Vuori-Metsämäki luennoi neuropsykiatriasta, klo 14 kokemusasiantuntijapaneeli : aiheena hyvä palvelu, klo 15 järjestötori liikuntasalissa. Makkaraa ja kahvia, vapaapääsy.

Kimppakyydit Hyvikseltä klo 12:30, kuskeilla, jotka ottavat kyytiläisiä korvataan Kelan mukaan 0,20€/km. Mahdollisimman täydet autot! Ilmoittaudu 22.9. mennessä Hyviksen henkilökunnalle kuljetusmaksun 3€/hlö kanssa.

(Toiminnanjohtaja Pia Vahekoski on vuosilomalla 29.9.-8.10.) Yhteydenotot sillä aikavälillä ohjaajiin /puheenjohtajaan.

Lokakuu

10.10. (ti) Keilaus ohjaaja Teemun kanssa. Lähtö Hyvikseltä klo 14:30. keilausaika klo 15-16. **Jäsenten** omavastuu (2€) maksetaan Hyviksen toimistoon edellisenä päivänä. Sitovat ilmoittautumiset **ma 9.10.**

20.10. klo 19 Rakastajat teatterissa ELÄMÄ KUNNOSSA on teatterin ja stand upin hersyvän hauska sekoitus. Esitys on suunnattu kaikille tavallisille sukankuluttajille, jotka tunnustavat joskus kokevansa arkipainetta ja eri ikäkausiin liittyviä kriisejä. Uuden elämänmyönteisen vaihteen löytäminen voi olla kriisihoidon paikka, samoin 100 päivää jatkuva pornolakko tai yllättävä sairaudesta parantuminen, kun loppu ei koitakaan vaan yhtäkkiä edessä on loppuelämä aikaa nauttia.

Työryhmä:

Näyttämöllä: Rami Valli, Anitta Ahonen, Toni Jyvälä ja Kai Tanner

Jäsenhinta 15 € maksetaan 18.9. mennessä. Ei-jäsenet varaavat liput näytökseen itse.

23.10. (ma) **Hyvis on suljettu.**

Marraskuu

16.11. klo 16 Yhdistyksen sääntömääräinen **vuosikokous jäsenille**. Käsitellään sääntömääräiset asiat (toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2018, tilintarkastajan valinta ja valitaan uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle). Kahvi – ja kakkutarjoilu. Tarjoilu alkaa klo 15:30.

19.11. (su) **Kynttilätapahtuma** itsemurhan tehneiden muistolle .

Klo 17:45 Tapahtuma alkaa Porin Hyvän Mielen Talon sisäpihalta (Valtak 9) Lähdemme kynttiläkulkueena kohti Keski-Porin kirkkoon, jonka edustalle puistoon sytytämme kynttilät klo 18. Kirkossa hiljennymme teeman äärelle. Musiikkia esittää mm. Miikka Vähähaka. Läheisen puheenvuoron käyttää Marika Ericson. Tilaisuus järjestetään yhdessä Finfami Satakunnan ja Porin ev.lut seurakunnan kanssa.

20.11. (ma) **Mielenterveysviikko** jonka teemana on **työ mielessä**.

Me nostamme teeman esiin lisäämällä sanan työ eteen vapaaehtoisuus.

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

klo 10:15 vertaisohjaajat ja ohjaajat kertovat omista ryhmistään -
vapaaehtoistyöstään

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 ja mitä vapaaehtoistyö on antanut

Kahvi – ja kakkutarjoilu 10-14 välillä. Pidätämme oikeuden muutoksiin ☺ !

21.-22.11.(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.

Yhdistyksen toiminnassa mukana olevien vertaisohjaajien virkistys- ja koulutusmatka
mielenterveysmessuille. Lähtö klo 9:30 Porin linja-autoasemalta (Helsingissä klo 13) ja
majoittuminen Katajanokan Eurohostelliin. Halutessaan voi messuilla käydä jo tiistaina.
Vapaa-aikaa voi jokainen viettää tiistaina haluamallaan tavalla. Keskiviikko vietetään
messuilla ja paluukuljetus lähtee klo 16:55 (Poriexpress). **Omavastuu 15€**, sisältää
matkat julkisia kulkuneuvoja käyttäen ja yöpymisen Eurohostellissa kahden/ kolmen
hengen huoneessa sekä aamiaisen Eurohostellissa.

Tarkempi ohjelma jaetaan ilmoittautuneille matkalippujen kanssa. Ilmoittaudu maksun
kanssa viimeistään 13.11.

Maksut voi maksaa myös tilille, mutta ilmoittautuminen tapahtuu pmttt@porinhyvis.fi tai
soittamalla Pialle ,Teemulle tai Annelle.

Joulukuu

5.12.(ti) Suomi100 Hyvis- lounas klo 12:30. Lounas tarjotaan pöytiin ja se sisältää
alkupalan, pääruuan ja jälkiruuan. Tilaisuuteen sopiva pukeutuminen luo juhlan tuntua
myös muille. Tilaisuuden alussa esitetään yhdistyksen elokuvaryhmän (Suomi100)
lyhytelokuva. Mahdollisesti musiikkiesitys. Ilmoittaudu juhlalounaalle viimeistään 4.12.
Maksu 5€ maksetaan kassaan tilaisuuden alussa.

6.12.(ke) Jäsenvetoisesti katsotaan linnanjuhlia Hyviksen tv:stä. Seuraa tiedotusta myöhemmin.

8.12. (pe) perinteiset **joulujuhlat** ravintola Merimestassa. Lähtö linja-autolla Hyvän Mielen Talolta kadun puolelta klo 17:30. Jäsenhintaa 27€(ei-jäsen 37€) maksettava ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 25.11. klo 14 mennessä. Hintaan sisältyy jouluihin ruokailu, kuljetus, joulupukin vierailu ja musiikkiesityksiä. Takaisin Porissa olemme n klo 23:30. Varaa mukaan 3-4 euron arvoinen joulupaketti pukinkonttiin.

21.12. (to) **ilmainen joulupuuro** jäsenille (ei-jäsen 3€) klo 11-14. Ilmoittautuminen viimeistään 20.12.

22.12. (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. (la) 14-17

24.12.(su) suljettu

25.12.(ma) suljettu

26.12. (ti) avoinna 14-17

27.-29.12. (ke-pe) avoinna normaalisti, ti avaamme klo 10

31.12.(su) avoinna 14-17

1.1. (ma) 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. Edunvalvojien kautta maksetut retkimaksut palautetaan samaan paikkaan.

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
ohjaaja	Anne Halmet-Kivini 02-6324626
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€:lla. Oma nimi mainitaan kassalla. Edulliset retket
- Ilmaiset luennot
- Ryhmiä
- Työtehtäviä (ruuanlaitto, siivous, respa, isäntä/emäntä)
- Vertaisena ja kokemusasiantuntija toimimista

Viikko-ohjelma

Maanantai 9-15:45	Tiistai 10:00-15:45	Keskiviikko 9-18:00	Torstai 9-15:45	Perjantai 9-14:45	Sunnuntai 14-17
	(taloa siivotaan klo 10:00 asti)				
10:00- 10:30 kännykkäpiiri – opetellaan perusteita ohjaajan johdolla olohuoneessa		vertaisten työnohjaus joka kk kolmas ke klo 10-11 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	13 pakko- oireisten ryhmä 1 x kk naisten ryhmä klo 13 parittomat viikot	12:30 sähly keskustan nuorisotalolla	
14 kaksisuuntaiset, perähuone parilliset viikot	13:45 bingo, olohuoneessa	14 ryhmä SCH parittomat viikot ---- Irti riippuvuuksista ryhmä parilliset viikot	14 hartaus, joka toinen torstai, olohuoneessa	14 nuorten aikuisten ryhmä 18-40v	
15:30 Mieli maasta, olohuone, parittomat viikot	15 vesijumppa, keskustan uimahallissa, rata 8	15:30 rentoutus, perähuoneessa	14:30 Moniääniset olohuoneessa joka kolmas to kolmen viikon välein		
		16-18 karaoke, olohuoneessa			

Hartaudet: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10.,2.11., 16.11.,30.11., 14.12.
Pakko-oireiset: 21.9., 19.10., 16.11.,14.12.
Vertaisten työnohjaus: 20.9.,19.10.,16.11.,21.12.

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 löydy luoksesi.

Seuraava jäsentiedote postitetaan joulun jälkeen.

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

Seuraava jäsentiedote postitetaan tammikuun alussa.



Hyviksen Tallinnan matka (21.-24.8.2017)

oli kaikin puolin oikein onnistunut ja reissusta jäi paljon hyviä muistoja sekä kiinnostus vierailta Viron pääkaupungissa uudestaan. Laivalla (Tallink Silja Europa) tax freessa huomio kiinnittyi siihen, että suurin osa tuotteista myytiin todella suurissa jumbopakkausissa. Pientä tai normaalikokoista makeista sai hakea.

Laivan baarissa kansainvälistä yleisöä viihdytti parikymppinen miespuolinen trubaduuri, joka todella osasi hommansa. Yleisö sai toivoa ihan mitä tahansa kappaletta ja hän osasi soittaa sen. Uskomatonta! Miten joku voi osata kaikki maailman biisit? Merelle on aina rentouttavaa tuijottaa aaltoja ja auringonlaskua. Ja yöelämää maistaneet viihtyivät hyvin, osa ilmeisesti ihan pikkutunneille saakka.

Maissa majoituimme Metropolitan-hotellissa, joka oli hyvä kaikin puolin tarpeisiimme. Hotellin aamiainen sisältyi matkan hintaan ja oli mukavaa kävellä molempina aamuina valmiiseen pöytään ja tutustua muihin hotellin vieraisiin. Suomalaisittain hotellin kuuluisin vieras taisi olla Byggmax-mainoksesta tuttu mies. Hän oli ainakin kovasti saman näköinen.

Ensimmäinen tutustumiskohteemme oli reilun parinkymmenen minuutin, mutta erittäin edullisen hintaisen taksimatkan päässä oleva Viimsin kylpylä. Se oli pieni, mutta ihana paikka. Siellä oli hienosti valaistuja porekylpyjä ja erilaisia saunoja, joista yhdessä sai levittää suolaa iholleen, toisessa tuoksui eukalyptus ja soi musiikki. Sen lisäksi oli mieto ja kuuma perussauna.

Hotellimme oli sikäli ihanteellinen ja suorastaan luksus, että siellä oli sekä oma kauneushoitola että hieroja. Kauneushoidot ovat Virossa reippaasti yli puolet halvempia kuin Suomessa, joten sitä kannatti hyödyntää. Itse arvostin työntekijää, joka osasi myös suomea, koska hänen kanssaan löytyi paremmin yhteinen sävel. Varsinaista hemmottelu-hoitoa alkusyksyn tarpeisiin! Itse otin manikyyrin, pedikyyrin ja jalkahieronnan ja voin sanoa, että kyllä kannatti.

Tallinnan Vanhakaupunki on ihan oma lukunsa ja todella kaunis. Sillä on oikeastaan kahdet kasvot: päivänvalossa ja illan hämärtyessä. Päivänvalossa erottuu paremmin vanhojen, upeiden ja erilaisten keskiaikaisten, vierä viereen rakennettujen kivistä väriloisto. Kävimme myös niin ylhäällä, että sieltä näkyi kaupunki lähes koko komeudessaan. Arkkitehtuuriin kuului myös paljon torneja.

Vanhassakaupungissa on myös monen monta ihanaa ruokaravintolaa, joista porukkamme testasi ainakin perinteiset italialaisen ja eestiläisiä. Pimeän saapuessa niiden terassit ja kadut valaistiin lämpimänsävyisillä valoilla. Tallinnasta löytyy myös Hesburger ja McDonal's, mutta ihan niin kovaa koti-ikävää ei tullut. Itsestäni tuli ainakin ihan Tallinna-fani tällä reissulla.

Nimimerkki Reissujen ystävä ja Hyviksen jäsen