

Puheenjohtaja	Teija Österlund	0400 935564	teija.osterlund@sataedu.fi
Toiminnanjohtaja	Pia Vahekoski	040 5729431	toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi
Ohjaaja	Annika Korvanen	040 3564192	ohjaaja@porinhyvis.fi
Projektityöntekijä	Liisa Lumme	0408320732	projektityontekija@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 pmttt@porinhyvis.fi

Porin Hyviksen sosiaalisen median kanavat:

Facebook: **@Porin Hyvis @Pia Hyvis @Anne Hyvis @Hyvisillat @Liisa Hyvis @Annika Hyvis**

Instagram: **@Porin Talo**

Twitter: **@Porin Hyvis**

Aihetunnisteet: #mielensterveys #porinhyvitoimii #mielensterveysyhdistys #hyvis-illat

Jäsentiedote 1/2019



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** Kankaanpäässä Kasevan tiloissa keskiviikkoisin klo 16-18:30 ja Pihlavan asukastuvalla klo 16-19 ja Iltojen sisältö vaihtelee ja siitä vastaa projektityöntekijä Liisa Lumme ja hänen kanssaan työskentelevä ohjaaja Annika Korvanen. Kolmas maakunnallinen kohde selviää tammikuussa.

Kaikkeen Hyviksen järjestämään matalan kynnyksen toimintaan voi osallistua kuka vaan asuinpaikasta riippumatta. Kankaanpään ja Pihlavan Hyvis iltojen kävijät ovat tervetulleita Hyviksen retkille. Hyvis iltojen logo-kilpailu on voimassa 31.1.2019 asti ja sen säännöt voit lukea Hyviksen nettisivuilta www.porinhyvis.fi ja Porin Hyviksen ilmoitustaululta tai kysyä projektin henkilöstöltä.

Hyvikselle tullaan palkkaamaan myös vuodeksi alle 29 vuotias nuori. Palkkauksen mahdollistaa STEA:n Paikka auki II -ohjelman kautta saatu avustus. Nuoren pitää olla työtön ja hänellä ei tarvitse olla työkokemusta. Paikka laitetaan avoimeksi TE-toimiston sivuille ja paikkaa koskeviin tiedusteluihin vastaa toiminnanjohtaja 7.1. alkaen.

Kevään ohjelma on runsas ja monipuolinen: ryhmiä, retkiä, tapahtumia ja luentoja ja innokkaita kohtaamisia.

*** uutta: luontoretket, kokemusasiantuntijan vastaanotto, kävelyfutis, virikekahvit
 *** savuttomuustapahtuma, tanssillinen hyvinvointipäivä

Kirjeen mukana on jäsenmaksulomake. Jäsenmaksun maksamalla saat hyviä etuja.

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)

Hallituksen kokoonpanossa on tapahtunut pieniä muutoksia: puheenjohtaja Teija Österlund, ja varapuheenjohtaja Anne Vuorisalo. Varsinaisia jäseniä: Kai Kotiranta, Matti Sulamäki, Mirva Heino, Sirpa Valenius. Varajäseniä: Rauli Taimi ja Rauli Vuorela.

”Keittiö on Hyviksen syrän”

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 ruokaa noutavilla pitää olla oma astia ja kassi mukana. Jakeluaika klo 13-14:30.

Parittomien lauantaiden brunssi valmistuu ruokahävikistä ja siitä emme ota hintaa. Kahvit, virvoitusjuomat ja muut myyntituotteet maksavat kuten arkipäivänäkin.

Parittomina perjantaina meillä on aukioloajan pidennys klo 16:45 asti. Silloin tarjoamme ilmaiset kahvit klo 16-16:45 virikehetken osallistujille. Virikehetken kahviherkut ovat ilmaisia, koska ne myös koostuvat lahjoitustuotteista.



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

Tammikuu

4.1. (pe) **Hyvis** on suljettu eteisen maalausremontin vuoksi.

7.1. (ma) klo 10:30 Koulutusta aulavastaaville ja ryhmien ohjaajille. Kertausta ja uutta tiedottamisesta, asiakaspalvelusta. Koulutukseen osallistujille tarjotaan lounas.

14.1. (ma) retki **Lahden mielenterveysyhdistykseen (Miete ry)**. Minibussi lähtee Valtakadulta klo 7:30. Tutustutaan yhdistyksen toimintaan ja **vertaisverkkoprojektiin**. Ilmainen vertaisohjaajille ja niille hallituksen jäsenille, jotka lähtevät, muut osallistujat 7€. Lounas syödään Lahdessa ja sen jokainen maksaa itse (noin 10€). Mukana retkellä Pia, Liisa ja Annika. Ilmoittautumiset Hyviksen toimistoon viimeistään 9.1. Porissa olemme noin klo 20.

8.1. (ti) **Keilaus** Puinnintien keilahallissa klo 15-16. Yhdistys maksaa varatut keilaradat ja osallistujat maksavat keilakenkävuokran. Kimppekyydit Hyvikseltä lähtevät klo 14:30. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 7.1.

9.1. (ke) Joka kuukauden toinen keskiviikko Hyviksellä on mielenterveysneuvola klo 9:45-15:30. Neuvolassa aloittaa uusi hoitaja Lehtinen Riitta. Hän on koulutukseltaan psykiatrinen sairaanhoitaja. Ensimmäisellä kerralla tutustumme häneen kahvin ja voileivän äärellä klo 9:45-10:15. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu edellisenä päivänä.

10.1. (to) Diakoni Vilja Arvelan **hartauden** alkavat klo 14-15. Jatkokerrat: 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5.

15.1. luento Hyvän Mielen Talon olohuoneessa klo 14:30 psykologi Paula Lithovius alustaa aiheesta **Ahdistus ja sen hoito**. Luentoosallistuville tarjotaan hedelmiä ja kahvia/teetä/sekamehua.

18.1.(pe) perjantain pidennetty aukiolo , ilmaiset **virikekahvit** tarjotaan 16-16:45. (parittomat perjantait)

18.1. (pe) Tuottaako Kelan- tai kurssihakemusten täyttäminen sinulle pulmia? Uusi palvelu alkaa Hyviksellä tammikuussa. Kokemusasiantuntijaksi koulutettava, kuntoutuksen ohjaaja Niina Laitinen auttaa sinua hakemusten täyttämisessä sekä ohjaa tarvittavien liitteiden hankkimisessa. Vastaanotto toteutetaan yksilöohjauksena joka toinen perjantai-ilta (lauantaibrunssia edeltävä ilta). Henkilökohtainen ohjausaika varataan aluksi Hyviksen ohjaajalta. Asiasta tiedotetaan lisää tammikuun ensimmäisessä talokokouksessa

19.1. (la) Brunssi Hyviksellä klo 11-13. Hyvis on avoinna 9-15.(parittomat lauantait)

30.1. (ke) **Luontoretki** Diapuiston kodalle. Luontoretket toteutetaan joka kk viimeinen keskiviikko. Lähtö Hyvikseltä ruokailun jälkeen kimppekyydein. Ilmainen.

31.1. (to) Mennään yhdessä ulos syömään ravintolaan Porin keskustan alueella. Paikka täsmentyy myöhemmin. Laita nimesi ilmoitustaululla olevaan listaan.

31.1.(to) klo 16:30 **Erityisherkkien kokoontumiset** jatkuvat. Ryhmässä on kaksi vertaisohjaajaa : Niina Laitinen ja Sari. Ensimmäisellä kerralla paikalla on myös toiminnanjohtaja Pia. Muut kokoontumiset:28.2., 28.3.,25.4.,23.5.

Helmikuu

5.2. (ti) klo 14:30 Susanna Valtasen kokemuspuheenvuoro "**Leipäjonosta konferenssihotelliin ja takaisin**" eli elämää skitsoaffektiivisen häiriön kanssa. Kahvi- ja kakkutarjoilu. Luento järjestetään yhdessä Finfami satakunnan kanssa.

6.2. (ke) klo 13 uusi harrastus **kävelyfutis** alkaa keskustan nuorisotalon isossa salissa (Isolinnank 12). Peliä pelataan helmi-huhtikuun sisällä ja sen jälkeen ulkona. Kävelyfutis jalkapallon muoto, jossa loukkaantumisriskiä on pyritty pienentämään erinäisin sääntömuutoksien. Tärkein eroavaisuus perinteiseen jalkapalloon käy ilmi jo lajin nimestä: ainoa sallittu etenemismuoto on kävely. Muita tärkeitä sääntömuutoksia ovat fyysisen kontaktin minimointi sekä pääpelin kieltäminen.

Matalan aloituskynnyksen sekä pienen loukkaantumisriskin vuoksi kävelyfutista voi harrastaa kuka tahansa ikään, sukupuoleen tai taustaan katsomatta, ja siksi laji onkin saavuttanut suuren suosion muun muassa eläkeläisten ja kuntoutujien joukkueliikuntamuotona. Ensimmäinen kokeilukerta on ilmainen ja **muille kerroille osallistuminen maksaa euron. Varaa vuorolle tasaraha tai osta ennakkoon Hyvikseltä kymppikortti.** Jos pelaajista saadaan joukkue kasaan, lähemme pelaamaan MTKL:n turnaukseen toukokuussa 2019.

13.2. **Tanssillinen hyvinvointipäivä** Porin keskustan nuorisotalon (Isolinnankatu 12) alalissa.

klo 10 **tuolijumppaa/tutustumista**, klo 10:30 harjoitellaan lavasta

klo 11-11:30 **zumbaillaan Tiina Kudjoin** kanssa , klo 11:30-12 lounastauko (Ruokailla voi nuorisotalolla tai Hyviksellä. Jokainen maksaa ruokansa itse.)

klo 12-13:30 **disco**, dj:t Liisa, Ari ja Annika soittavat musiikkia joka vuosikymmeneltä.

(klo 14 alkaen Porin kaupungin vapaa-aikaviraston eläkeläisten kuntohumpat 2€)



14.2. **Ystävänpäivä.** Tarjoilua Hyviksellä klo 14-15:45.

16.2. (la) **Luvian talviteatteri**n katsomaan Kulkurin valssia (Yhdistys maksaa kimppakyydit/ pikkubussikuljetuksen ja väliaikatarjoilun), jäsenhinta 25€ maksettava viimeistään 1.2. Ole nopea sillä lippuja on varattu vain 15kpl.

” Alun perin Mika Waltarin kynäilemä Kulkurin valssin tarina lienee kaikille suomalaisille tuttu, ainakin siitä ihanasta mustavalkoelokuvasta, jos ei muuten. **Joel Elstelän** käsikirjoittamassa näytelmässä suomalainen liikemies on viettänyt aikaa Pietarissa, mutta joutuu vasten tahtoaan kiivaan ruhtinaan kanssa sanaharkkaan ja kaksintaisteluun. Ammuttuaan niljakkaan ruhtinaan hän pakenee sirkusseurueen avulla. Matka jatkuu mustalaisten pariin ja lopulta hän päätyy kulkurin tamineissa kartanolle. Jossa palkollisen pesti saa hänet tutustumaan lähemmin kartanon kauniiseen tyttäreeseen. Joka paikassa tyyppillä on tapana sotkeutua kauniisiin naisiin, mutta valitettavasti siitä seuraa ongelmiaikin ja siksi matkan pitää jatkua. Onneksi tarinalla on onnellinen loppu.”

Eesityksen ohjaa Aa-Pee Söderdahl

Lähtö Hyvikseltä klo 13. Näytös alkaa klo 14.

21.2. (to) klo 13 **äänien kuulemisesta** kokemuspuheenvuoron pitää Tytti Wahlman. Kakkua ja kahvia tarjolla luentoosallistujille. Luento järjestetään yhdessä Finfami Satakunnan kanssa.

26.2. (ti) **Savuttomuustapahtuma** klo 12:30 alkaen. Oletko pohtinut lopettamista tai tupakoinnin vähentämistä? Tule kuulemaan mitä apuja on tarjolla. Seinäjoen Mielenterveysyhdistyksestä **kokemusasiantuntija Jukka Niemi (Mtkl:n liittovaltuuston jäsen)** tulee kertomaan oman kokemustarinansa. Porin perusturvan hengityshoitajat Paula Brax ja Teija Veneranta tekevät keuhkojen toiminnasta kertovia mittauksia ja paikallinen apteekki esittelee nikotiinipurukumia ja nikotiinilaastareita. Tapahtuman yhteydessä pohditaan yhdessä tarvetta perustaa Hyvikselle savuttomuusryhmä.

27.2. (ke) talvinen **luontoretki Reposaaren** linnakepuistoon. Lähtö kimppakyydein Hyvikseltä ruokailun jälkeen. Kuljetusmaksu 2€ sisältää kahvit ja kahvileivän.

(28.2. -15.3.toiminnanjohtaja Pia Vahekoski on lomalla, projektityöntekijä Liisa Lumme vastaa Hyviksen muun henkilökunnan kanssa talon toiminnasta sen ajan.)

Maaliskuu

8.3. Naistenpäivä: hemmottelua naisille ja Make Tommila esiintyy klo 13:30-14:30.

15.3. (pe) retki **Yyterin kylpylään**, lounas noutopöydästä, jäsenhinta 25€ sisältää lounaan ja uinnin sekä Sirpa Valeniuksen vesijumpan. Jos osallistujia on yli 15 tehdään matka pikkubussilla. Pienempi

osallistujamäärä kulkee kimppekyydein. Ilmoittaudu maksun kanssa viimeistään 4.3. Maksut voi maksaa myös tilille.

27.3.(ke) Maaliskuun luontoretki **Pomarkun Isonvalle** kimppekyydein. Kuljetusmaksu (2€) sisältää kahvit ja pienet eväät. Lähtö Hyvikseltä ruokailun jälkeen.

Huhtikuu

TULE PIENI ELE VAALIKERÄYKSEEN VAPAAEHTOISEKSI

VAPAAEHTOISTEN TYÖPANOS ON KERÄYKSELLE MITTAAMATTOMAN ARVOKAS, ILMAN VAPAAEHTOISIA KERÄYSTÄ EI VOITAISI JÄRJESTÄÄ.

MITÄ VAPAAEHTOINEN TEKEE?

- TYÖSKENTELEE ÄÄNESTYSPAIKALLA PIENI ELE -KERÄYSPISTEELLÄ, SISÄTILOISSA
- HUOLEHTII PÖYDÄLLÄ OLEVASTA KERÄYSLIPPAASTA, JOKA ON MERKATTU KERÄYSLUVALLA
- HYMYILEE, TERVEHTII JA KIITTÄÄ LAHJOITTAJIA YSTÄVÄLLISESTI
- MUKAAN VOI OTTAA YSTÄVÄN

- **Pieni ele vaalikeräys tulee taas.** Tarvitsemme vapaaehtoisia kerääjiä eduskuntavaalien ennakkoäänestyspaikoille **3.-9.4.** ja varsinaisena vaalipäivänä **14.2019**. Kerääjille annetaan infoa sovitusti ennen keräyspäivää.

- **Ja Europarlamenttivaalien keräyspaikoille myös:**

- Ennakkoäänestys 15.-21.5.2019
- Vaalipäivä 26.5.2019

Ilmoittaudu kerääjäksi ohjaaja@porinhyvis.fi tai suoraan kasvokkain Hyviksen toimistossa.

16.4. 2018 **Talous kuntoon** klo 12-15. Puhetta oman henkilökohtaisen talouden pyörittämisestä. Tule kuulemaan miten omaa taloutta voi suunnitelmallisesti kohentaa. Koulutuksesta vastaavat Hyviksen työntekijät. Kahvi- ja piirakkatarjoilu.

Pääsiäinen 19.-22.4. Talo on avoinna su ja ma klo 14-17.

Risteily Kankaanpään Hyvis iltojen kävijöille ja Porin Hyviksen kävijöille.

Huomioi ☺ sama bussi kulkee väliä Kankaanpää-Pori-Turku-Pori – Kankaanpää. Kyytiin pääsee myös Raumalta.

23.4 Risteily Viking Gracella. Esiintyjinä Matti ja Teppo.

Hinta 27€ /henkilö B-hytissä, 32€/henkilö A-hytissä.

Yhden henkilön hytti B-luokassa 32€ ja 49€ A-luokka.

Lisämaksusta buffet illallinen 33€, aamiainen 11€, lounas 24€.

(Linja-auto lähtee Kankaanpäästä klo 16:30) ja Porin Matkakeskuksesta laiturille 8 lähtee klo 17:30.

Laiva lähtee risteilylle Tukholmaan klo 20.55.

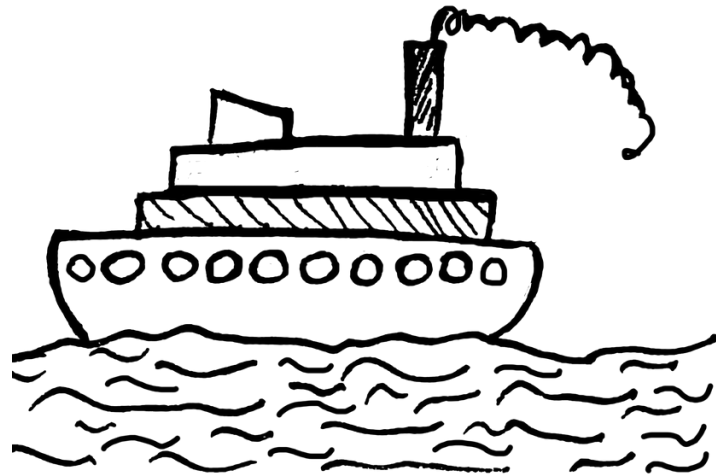
24.4. Viking Grace saapuu Turkuun ja paluukuljetus Poriin (ja Kankaanpäähän) lähtee kaikkien saavuttua linja-autoon.

Ilmoittaudu maksun kanssa viimeistään **22.3.**

Ilmoittautuessasi kerro syntymäaikasi ja hyttikaverisi nimi.

Peruutus: Noudatamme tämän matkan kohdalla Matkapoikien peruutusehtoja.

1kk-14vrk ennen matkaa kulut 50% matkan hinnasta ja alle 14vrk ei takaisinmaksua. Suosittelemme matkavakuutuksen ottamista.



Retkellä on ryhmäkoosta riippuen 2-3 työntekijää, mutta matkalle osallistujan pitää olla omatoiminen. Avustajan voi ottaa mukaan.

25.4. (to) **luontoretki** Kirjuriluodon luontopolulle heti ruokailun jälkeen. Ota omat eväät reppuun ja kamera. Nautitaan keväästä.

30.4. (ti) **Vapun viettoa.** Iloista yhdessä oloa ja leikkiä, laulua, naamiaiset klo 11-14. Ilmainen tapahtuma, mutta päivän ruoka maksaa 4€.

Toukokuu

7.5. Sääntöjen määräämä **tilikokous** klo 16. Käsitellään tilinpäätös, tilintarkastajien lausunto ja toimintakertomus vuodelta 2018.

Muista toukokuun tapahtumista informoimme lisää kesän jäsentiedotteessa. Voit merkitä jo kalenteriisi tärkeimmät päivät: 13.5. Kukan päivä, 25.-26.5. Mtkl:n palloiluturnaus sähly- ja kävelyjalkapallo, retki Rauman yhdistykseen /Raumalle (päivä vielä avoin)

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

Retkien peruuttamisesta:

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

Esimerkkejä

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

Tarvittaessa jäsen voi hoitaa itsenäisesti itselleen ”sijaisen” kyseiselle. **Kokonaan peruuttamatta jätetty retki ei oikeuta maksun palautukseen!**

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

Ma avoinna 9-15:45

klo 10-12 ATK-tukea

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 14:30 musiikkia eri vuosikymmeniltä

klo 15 vesijumppa keskustan hallissa
radalla 8

Ke avoinna 9-18

klo 11:00-12 lounas

klo 12-12:45 juttelupiiri

klo 13- 14 kävelyfutis nuorisotalolla

klo 14 SCH

skitsofreniaa sairastavien
vertaistukiryhmä parittomat .

klo 15:30 rentoutus

klo 16-18 karaoke

To avoinna 9-15:45

klo 10-11 hengellinen piiri parittomat viikot

klo 11:15 levyraati

klo 11:45-12:45 lounas

klo 13 ryhmä naisille parilliset viikot

klo 13 Moniääniset

vertaisryhmä ääniä kuuleville, parittomat viikot

klo 13 kimppakävely

klo 14 hartaus joka toinen viikko (parilliset)

klo 14:30 voimavararyhmä, avoin kaikille

**erityisherkkien avoin ryhmä, kokoontuminen
kerran kk. klo 16:30 (31.1. alk.)

Pe 9-14:45 parilliset, 9-16:45 parittomat

klo 11 tietovisa

klo 12:30 sähly keskustan nuorisotalolla

klo 11:0-12:30 lounas

klo 14-16 parittomilla viikoilla
kokemusasiantuntijan neuvonta

klo 16- 16:45 parittomilla viikoilla ilmaiset
virikekahvit

La avoinna 9-14:45 parittomilla viikoilla

ja silloin tarjolla brunssi

Su avoinna 14-17