

Puheenjohtaja	Rauli Taimi	0400 935564	rauli.taimi@saunalahti.fi
Toiminnanjohtaja	Pia Vahekoski	040 5729431	toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi
Ohjaaja	Teemu Tolonen	040 3564192	ohjaaja@porinhyvis.fi
Keittiöohjaaja	Anne Halmet-Kivini	0405157278	

02-6324626

yhdistyksen yleinen numero



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

Instagram: @Porin Talo

Twitter: @Porin Hyvis

Aihetunnisteet: **#mielenterveys #porinhyvистоimii #mielenterveysyhdistys**

Jäsentiedote 1/2018

Sisältö

Yleistä: hallituksesta, jäsenmaksuista	s. 2
Jäsenten tapahtuma – ja retkiohjelma	s. 4
Etelään	s.10
Viikko-ohjelma	s. 12



Hyvää mieltä ja kohtaamisia

Hyvän Mielen Talolle et tarvitse lähetettä tai diagnoosia. Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry on Mielenterveyden keskusliittoon kuuluva mielenterveyskuntoutujien oma yhdistys. Tervetuloa mukaan. **Uusille kävijöille pidämme lyhyen esittelyn joka tiistai klo 13. Talo tarjoaa lukusia jäsenetuja, joten jäsenyys kannatta. Jäsenmaksu on 15€/vuosi. Talomme kynnyks on erittäin matala ja sisäpihan luiskaa pitkin pääsee myös pyörätuolilla ja rollaattorilla.**

Tämä kirje sisältää jäsenmaksulomakkeen. Voit maksaa jäsenmaksusi joko yhdistyksen toimistoon (ma tai pe) tai pankkitilille. Jäseneksi tulo on yksinkertaista: maksat 15€ pankkitilille tai toimistoon ja annat samalla nimesi ja osoitteesi ja syntymävuotesi. Jäsenyydestä pääsee eroon kun ilmoittaa siitä suullisesti tai kirjallisesti (sähköposti /tekstiviesti riittää) jäsenrekisterinhoitaja Pia Vahekoskelle. Jäsenyys katsotaan päättyneeksi, jos jäsenmaksu on maksamatta kahdelta peräkkäiseltä vuodelta. (yhdistyksen säännöt 3§ jäsenet)

Yhdistys on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. Jäsenyhdistykset maksavat sinne jäsenmaksua 4€/ jäsen eli jäsenmaksusta jää yhdistykselle 11€/jäsen.

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€/jäsen.
- Edulliset retket
- Ilmaiset luennot
- Ryhmiä
- Työtehtäviä (ruuanlaitto, siivous, respa, isäntä/emäntä)

Hallituksesta

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n vuosikokous oli 16.11. 2017 Kokous oli kaikille jäsenille avoin. Kokoukseen osallistui 25 jäsentä. Kokouksessa käsiteltiin 2018 vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Hallituksesta puolet on erovuorossa vuosittain ja tämän vuoksi kokouksessa valittiin uusia toimihenkilöitä hallitukseen. Hallituksen puheenjohtajajana toimii Rauli Taimi. Varsinaisia jäseniä ovat vpj. Mirva Heino, Pirkkoliisa Nordlund , Sirpa Valenius, Anne Vuorisalo, Matti Sulamäki ja varajäseninä ovat Kai Kotiranta (rahastonhoitaja) ja Ritva Lähteenmäki.

Henkilökunta

Toiminnanjohtajana jatkaa Pia Vahekoski. Keittiöohjaajana toimii Anne Halmet-Kivini. Ohjaajana toimii Teemu Tolonen.

Yhdistyksen henkilöstöresurssit tulevat lisääntymään, koska yhdistys sai STEAn kohdennettuun toiminta-avustukseen korotuksen ja **C-avustuksen** vuosille 2018-20. Tämä tarkoittaa sitä, että yhdistykseen palkattava projektikoordinaattori lähtee kehittämään hyvinvointi-iltoja kolmessa kohteessa: Meri-Porissa, Ulvilassa ja Kankaanpäässä. Hänen kehittämistyönsä ei tapahdu yksin vaan ohjaaja osallistuu toimintaan 11h viikossa tai 44h/kuukaudessa.

Lisäksi tullaan palkkaamaan vahtimestari-ohjaaja ja hän vastaa hävikkiruuan jakelusta, ilta- ja lauantain aukiolosta yhdessä jäsenten ja henkilökunnan kanssa.

Lauantaiaukioloista tullaan tiedottamaan myöhemmin ilmoitustaululla, facebookissa ja www-sivuilla.

Muut ansiot:

Yhdistyksen Suomi100 juhlista annettiin tunnustusta vapaaehtoistyössä ansioituneelle. Siellä myönnettiin 1995 alkaen kierrossa ollut pokaali jäsenelle, joka on tehnyt vapaaehtoistyötä yhdistyksen eteen. Tällä kertaa sen sai Terhi Kykkänen. Terhi sai lisäksi kunniakirjan runsaasta SOME-tiedotuksesta.

Joulujuhlat päättivät toimintavuoden. Joulujuhlissa kunniakirjan saivat Tytti Wahlman (Some-tiedotus) ja Soila Vilen + Reijo Kontiainen (vuoden mediateko)

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.

Kaikkiin ruokaan liittyviin kysymyksiin vastaamme numerossa 040 515 72 78 (Anne) ja lankanumerossa 02 632 46 26

ÄSKELEITA ÄRKEEN

Tammikuu

Askeleita arkeen. Otamme käyttöön Mielenterveyden keskusliiton Askeleita arkeen ohjelman. Joka arkipäivä ennen ruokailua otetaan pieni taukojumppa tai pieni kävelytuokio. Ohjelma huipentuu kesäkuussa järjestettäviin leikkimielisiin kävelykisoihin.

9.1. (ti) Vesijumppa jatkuu keskustan uimahallissa radalla 8.

10.1. (ke) **Koulutusta jäsenille.** Ryhmien ohjaajien ja aulavastaavien täydennyskoulutus **klo 12:30-14** Aiheena asiakaspalvelu ja arviointimenetelmät. Ennen tilaisuuden alkua osallistujille tarjotaan lounas. Uudet aulavastaaviksi haluavat tervetuloa mukaan! Tarjoilun vuoksi ennakoilmoittautuminen 8.1.

12.1. (pe) Sähly jatkuu keskustan nuorisotalolla klo 12.30.

Kaikki muutkin **ryhmät jatkuvat Loppiaisen jälkeen, paitsi Moniääniset 18.1.**

15.1. (ma) Onko Sinulla ongelmia **puhelimien, tietokoneen tai tabletin** käytön kanssa? Nyt sinulla on mahdollisuus saada siihen henkilökohtaista apua ja tukea Teemulta. Teemu on olohuoneessa odottamassa **maanantaisin klo 9.30-11** välisenä aikana, tule rohkeasti mukaan.



Taas tarvitaan vapaaehtoisia
Tarvitsemme vapaaehtoisia

päivinä. Tätä kirjoittaessa emme vielä tiedä millä keräyspaikoilla saamme päivystäää. Paikkoja on ympäri Poria ja myös haja-asutusalueella eli toivomme löytävämme myös autollisia kerääjiä. Ilmoittaudu Pialle tai Teemulle, jos kiinnostuit.

kerääjiä **Pieni eleeseen.**
lipasvahteja alla mainittuina

Järjestämme erillisen koulutuksen ma 15.1. klo 14 keräykseen osallistujille. Tilaisuudessa annetaan myös keräyslipas ja muu materiaali. Koulutukseen ei tarvitse osallistua, jos on aiemmin ollut kerääjänä.

Tärkeimmät päivämäärät vuoden 2018 presidentinvaalissa:

Ensimmäinen vaali:

- ennakkoäänestys kotimaassa 17.-23.1.2018 ja vaalipäivä sunnuntai 28.1.2018

Mahdollinen toinen vaali:

- vaalipäivä sunnuntai 11.2.2018
- ennakkoäänestys kotimaassa 31.1.-6.2.2018

24.1. (ke) klo 13 kokemuspuheenvuorot Sami Syysmetsä ja Terhi Kykkänen alustavat aiheesta 'Hyvää elämää skitsofrenian kanssa". Kahvi -ja leivonnaistarjoilu.

25.1. (to) klo 17-18. Ryhmä työssäkäyville tai opiskeleville, joilla on pulmia mielenterveyden kanssa. Ryhmää ohjaa tj. Pia Vahekoski ja ryhmään toivotaan löytyvän vertaisohjaajan. Vertaisohjaajalla ei tarvitse olla koulutusta. Hän voi osallistua Mieli Maasta ry:n tai MTKL:n koulutuksiin myöhemmin.

26.1. (pe) Työntekijöiden kehittämispäivä. Talo on avoinna jäsenvoimin klo 9-14. **(Sähly on normaalisti 12:30)**

30.1.-1.2. sekä 28.2. klo 12-16. Uutta potkua kuntoutumiseen. Kurssi on suunnattu työelämän ulkopuolella oleville työkäisille Porin seudun mielenterveyskuntoutujille.

Hae kurssille, jos

-huomaat juuttuneesi tuttuihin rutiineihin ja kaipaat uusien ihmisten tapaamista, - voimavarat eivät vielä riitä pitkiin kurssipäiviin tai kauempana järjestettävälle kurssille lähteminen tuntuu vaikealta

Kurssi tarjoaa:-vertaistukea, toivon ja toiveikkuuden löytymiseen, -ymmärrystä mielenterveyden ongelmien vaikutuksista arjessa

Paikka: Ravintola Liisanpuisto. Kurssin järjestää Mielenterveyden keskusliitto. Tarkempi kurssiesite on haettavissa Hyvikseltä tai pirjo.metsaranta@mtkl.fi

Ilmoittaudu heti.

Helmikuu

6.2. (ti) klo 17 -19 Kaksisuuntaisten ilta kaikille kaksisuuntaisesta mielialahäiriöistä kiinnostuneille.

Vertaistoiminnan koordinaattori Kristiina Nousiainen Kaksisuuntaiset ry:stä tulee antamaan perusinfoa sairaudesta ja valtakunnallisesta yhdistyksestä.



(Kaksisuuntaiset ry on valtakunnallinen yhdistys, joka on tarkoitettu kaikille kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiiivista häiriötä sairastaville, sekä heidän läheisilleen. Yhdistyksen tehtävänä on ajaa kaksisuuntaisten asiaa.)

Finfami Satakunta ry:stä ja Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:stä on paikalla yhdistyksen työntekijöiden edustus sekä Hyvikseltä vertaisohjaajia. Tarvittaessa he ovat valmiita kertomaan omien taustayhdistystensä palveluista ja tuesta omaisille ja kuntoutujille.

13.2. (ti) klo 16 Uusi puheenjohtaja kuulee jäseniä. Paikalla voi olla myös Hyviksen ohjaajia. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu 12.2. mennessä Hyviksen toimistoon.

14.2. (ke) **Ystävänäpäiväkahvit** ja leivonnainen klo 13-15:30. Päivädisco Hyviksen olohuoneessa. Mahdollisesti pelejä/leikkejä ja karaoke. Tule mukaan!

15.2.(to) toiveretki Ikaalisten kylpylään. Lähtö Hyvikseltä kadun puolelta (Valtakatu 9) klo 8.30 Kylpylän allasosastoa on mahdollista käyttää 3h saapumishetkestä alkaen. Sen jälkeen syömmme lounaan.

Jäsenhinta 25€ ja jäsenten lasten /lastenlasten(4-14€) hinta 12 €. Ilmoittautuminen päättyy 6.2.!

SISÄLTÄÄ: kylpylän käytön, linja-automatkan sekä lounaan. Lounas syödään Teituvalla.

Ruokailun jälkeen tutustutaan Ikaalisten Mielihyvä ry:n aktiiviseen toimintaan.

<http://www.ikatupa.com/>

Matkalla ei poiketa ostoksille/kahville/sotkuun vaan tässä voidaan hyödyntää Ikaalisten kylpylän ostospaikkoja.

Porissa olemme klo 16 noin. Matkan varrelta isojen teiden ääreltä pääsee kyytiin, samoin Kankaanpäästä. Näistä pitää ilmoittaa ennen matkaa.

20.2. Auttajakurssi



Lämpimästi tervetuloa auttajakurssille. Kurssilla käydään läpi seuraavia asioita: 1.Hengityksen turvaaminen: hengitysteiden avaaminen ja kylkiasento sekä tukehtumassa olevan ensiapu 2. Verenvuodon tyrehtyttäminen 3. Autettavan suojaaminen kylmältä

Kurssi on kaikille avoin ja maksuton. Kurssista saa todistuksen. Auttajakurssi on osa SPR:n 140-vuotisjuhlavuotta. Kouluttajana toimii ensiapuryhmätoiminnan koordinaattori Tiina Hiidenoja-Siren. Ilmoittautumiset Hyviksen toimistoon viimeistään viikkoa ennen kurssia.

Maaliskuu

1.3. Mielenterveyden keskusliitosta **lakimies Merja Karinen** ja **sosiaalineuvoja Pirkko Jantunen** vierailevat yhdistyksessä klo 12:30. Sosiaalineuvoja alustaa sosiaaliturvasta ja toimeentulosta ja lakimiehen puheenvuorossa käsitellään kansankielellä **soteasioita ja valinnanvapautta**. Mahdollisuus osallistua keskusteluun ja tehdä kysymyksiä. Kahvitarjoilu.

7.3.-23.3. Pia Vahekoski on poissa työpaikalta (vuosilomaa ja ylityöpaata/palkatonta vapaata). Silloin hän ei vastaa yhdistykseen liittyviin kysymyksiin edes sähköpostilla /facebookissa. Ohjaajien puoleen voi kääntyä kaikissa asioissa.



8.3. Kansainvälinen naistenpäivä. Kahvitarjoilua naisille ja musiikkiesitys kaikille klo 14.

Huhtikuu

30.3.-2.4. Pääsiäinen. Talo on avoinna jäsenvoimin su ja ma klo 14-17.

5.4. (to) Retki Rauman kaupungin teatteriin. Lähtö Hyvikseltä kadun puolelta Valtakatu 9.

Köyliön Lallintalo -musikaali

Legendaarinen keikkapaikka Köyliön Lallintalo herää henkiin Rauman Kaupunginteatterin lavalla.

Esitykseen vierailijoiksi on kiinnitetty **Pauli Hanhiniemi**, **Mikko Töyssy** ja **Ninni Kekki**. Rooleissa nähdään myös kaikki Rauman Kaupunginteatterin omat näyttelijät. Köyliöläistä verta työryhmään tuo Rauman Kaupunginteatteriin näyttelijäksi kiinnitetty **Juha Kulmala**.

Lallis-musikaalin tapahtumat sijoittuvat 80-luvulle ja aikakauden musiikki tulee kuljettamaan tarinaa tiiviisti. Musikaaliorkesteriksi on kiinnitetty **Pauli Hanhiniemen Retkue**. Parhailaan ympäri Suomen keikkaileva kokoonpano julkaisi lokakuussa uuden albumin *"Pölyä, Hiuksia, Risuja"*.

Jäsenhintaisten liput 34€/henkilö ilmoita varausta tehdessä oletko töissä, työtön, eläkkeellä, opiskelija.

Ilmoittautuminen maksun kanssa 19.3., myös pankkitilille tulevien maksujen pitää olla silloin perillä.

10.4. **Mtkl:n miniseminaari** Raumalla : Kuuntelemattomuudesta kuunteluun, toivottomuudesta toivoon.

MTKL:n Pennin venyttäjän päivät Porissa



10.4. klo 10-14 Kurssi on suunniteltu ennaltaehkäisemään taloushallinnan menetystä ja kannustamaan ihmisiä kekseliäisyyteen pennin/sentin/euron venytyksessä. Kurssi sisältää asia-alustuksia, vertaisen kokemuksiä, ryhmitöitä, välitehtävän ja paljon keskustelua. Homma jakautuu kolmelle päivälle, 3-4 tuntia kerrallaan tauotettuna. **(10.4. klo 10-14, 11.4. klo 10-14 ja 18.4. klo 10-14)** Mukaan mahtuu 12-15 osallistujaa.

Ilmoittautumiset Hyviksen toimistoon 8.4. mennessä. Kouluttajana sosiaalineuvoja Pirkko Jantunen ja vertaisohjaaja Heli Hämäläinen.

23.-29.4. (ma-su) **valtakunnallinen henkisen hyvinvoinnin** –viikko. Kerätään ma-pe Hyviksen ilmoitustaululle ja sosiaaliseen mediaan kirjoituksia ja kuvia hyvinvointia lisäävistä asioista. Kolme parasta ”teosta” palkitaan vappupippaloiden yhteydessä klo 13.

25.4. (ke) **Risteily Baltic Prinsessillä (Turku-Tukholma-Turku)**. Hinta B2-hytissä 25 euroa / henkilö, A2-hytissä 32 euroa / henkilö. Yksin A-hytissä 47€.

Hinta sis. bussimatkat Porista ja risteilyn valitussa hyttiluokassa.

Illallisbuffet 33,- / hlö, aamiainen 10,50 / hlö, lounas klo 14 25,- / hlö.

B-hytti yhdelle +10,-, A-hytti yhdelle +15,-

Maksut ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 23.3.

Matkaan sisältyy: bussimatka Pori-Rauma-Turku- Rauma-Pori ja laivamatka valitussa hyttiluokassa ja itse valitut ruokailut em. hinnaston mukaan

Ilmoittautumisen yhteydessä kerrot : omien henkilötietojesi lisäksi (syntymäaika) kenen hyttikaveri olet.

Tarkempi risteilyohjelma postitetaan osallistujille viikkoa ennen matkaa. Matkalla tarvitset henkilötodistuksen. Ei maihinnousua Tukholmassa.

HUOMIO. Hyvis on avoinna vaikka osa väestä on risteilyllä.

Ke 25.4. klo 17.15. bussikuljetus lähtee Porin Matkakeskuksesta laituri 8
klo 20.15 Baltic Princess lähtee risteilylle

To 26.4. Baltic Princess saapuu Turkuun klo 19.15. ja bussi lähtee takaisin Poriin.

30.4. (ma) **Vappu Hyviksellä klo 10-15 Naamiaiset, leikkejä, pukukisa** = paras asu palkitaan. Myynnissä, nakkeja ja perunasalaattia, simaa ja munkkia.

Tulossa toukokuussa

8.5. 2018 Yhdistyksen sääntömääräinen **TILIKOKOUS** klo 16. Kuullaan tilinpäätös ja toimintakertomus vuodelta 2016. Kahvi – ja voileipätarjoilu!

**** Kesän jäsentiedote,**** Kukan päivän tervehdys.

**** MTKL:n palloiluturnaus Tampereella . Osallistumalla yhdistyksen sählyvuorolle, varaat paikkasi turnaukseen. Joukkueen jäsenet ilmoittavat tulostaan ryhmän ohjaajalle viimeistään 23.3. Turnaukseen osallistuvien pitää olla jäseniä. Turnaukseen tulee myös Hyviksen henkilökuntaa.

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

Puheenjohtaja	Rauli Taimi	0400 935564	rauli.taimi@saunalahti.fi
Toiminnanjohtaja	Pia Vahekoski	040 5729431	toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi
Ohjaaja	Teemu Tolonen	040 3564192	ohjaaja@porinhyvis.fi
Keittiöohjaaja	Anne Halmet-Kivini	0405157278	

Toimisto : 02-6324626



Ennakkotieto

Jäsenten toivematka aurinkoon

Yhdistyksen hallitus on tehnyt alustavan päätöksen, että jäsenten toivematka aurinkoon voitaisiin toteuttaa lokakuussa 2018.

Lomakohtetta ei ole vielä päätetty. Yritämme löytää kohteen johon voisi lentää Porista tai Tampereelta ja jossa olisi vielä kesäisen lämmintä syyskuun lopulla tai lokakuussa. Kohde on luultavasti Välimeren alueella esim. Kreeta tai Rodos.

Haluatko mukaan?

Maksa varausmaksu 200€ toukokuun 10.päivään mennessä **yhdistyksen tilille**. Tilinumerot: OP FI 79 57008120 0807 88 , Nordea FI77 2005 1800 0424 82

Maksu palautetaan, jos riittävää osallistujamäärää ei saada kokoon.

Toukokuun alussa viimeistään on kohde selvillä ja loppumaksu matkasta pitää maksaa noin kuukautta ennen varsinaista matkapäivää.

Jäsenten palsta

Tälle palstalle voit lähettää omia kirjoituksiasi, runojasi ym. Seuraavaan jäsentiedotteeseen materiaalit [sähköpostilla pmttt@porinhyvis.fi](mailto:pmttt@porinhyvis.fi) 15.4. mennessä

Runoja

Kuka se siellä nurkassa yksin istuu? Tuu tänne.
 Vai tuunko mä sinne? Etkö sä halua kun laukkus jo istuu.
 Mitäs me juteltas vai kuviako katotas? Ai ei sua kiinnosta.
 Annan sun olla. Mä oon kuitenkin tässä läsnä vaikka annan sun olla.

- Soila

Vedät tätä ryhmää, hyvä ei oo
 se tyhmää
 jaksat jaksat, vetää vetää ryhmää

tulin siis tähän ryhmään kun hyvin vedät ryhmää
 kuulin pekkää hyvän kun vedät tätä ryhmää

tulin istuin kuuntelin, et sano mulle sanaakaan mikset sano sanaakaan
 Et kysy mitään, et kerro mitään.
 Näinkö vedät tätä ryhmää? Olinko liian tyhmä kun tulin tähän ryhmään?
 en tule enää tähän ryhmään vedä vaan tätä ryhmää
 yksin jäin nurkkaan kun täi.

- Soila

Seuraavalla sivulla on Hyviksen viikko-ohjelma:

Osa ryhmistä kokoontuu harvemmin tai epäsäännöllisesti. Tässä on joitain erittelyä.

Hartaudet: 25.1., 8.2., 22.02., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5.

Moniääniset: 18.1., 8.2., 1.3., 22.3., 12.4., 3.5.

Vertaisten työnohjaus: ke klo 10. 17.1., 1.2., 21.2., 7.3., 28.3., 2.5., 23.5. (samana päivänä juttelupiiri peruttu)

Hyviksen viikko-ohjelma kevät 2018 (muutokset mahdollisia)

Maanantai avoinna 9-15:45	Tiistai avoinna 10:00-15:45	Keskiviikko avoinna 9-18	Torstai avoinna 9-15:45	Perjantai avoinna 9-14:45		Sunnuntai avoinna 14-17
10-12 ATK-tukea Askeleita arkeen joka päivä ennen ruokaa	Taloa siivotaan 10:00 asti Askeleita arkeen	10:30-11:30 juttelupiiri (olohuone) Askeleita arkeen joka päivä ennen ruokaa	11:00 levyraati (olohuone) Askeleita arkeen joka päivä ennen ruokaa	11:00 tietovisa (olohuoneessa) Askeleita arkeen joka päivä ennen ruokaa		
12-13 keittolounas	12-13 lounas	11:30-13 lounas	11:45-13 lounas	11:30-13 lounas		
13:00 talokokous kaikille avoin	13:00 toiminnan esittelyä uusille kävijöille	13:00 kimppakävely	13:00 ryhmä naisille, joka toinen viikko	12:30 sähly keskustan nuorisotalolla		
	13:45 bingo	14:00 SCH skitsofreniaa sairastavien vertaistukiryhmä, (olohuone) alk. 17.1. parittomat viikot		14:00 toiminnallinen ryhmä 18-40 - vuotiaille		
14:00 kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien vertaistukiryhmä (perähuone)		14:00 Onnenpyörä (olohuone) parilliset viikot	14:00 hartaus joka toinen torstai			
15:30 Mieli maasta, masentuneiden vertaistukiryhmä, joka viikko (olohuone)	15:00 vesijumppa keskustan uimahallissa radalla 8	15:30 rentoutus (perähuone) klo 16-18 karaoke olohuoneessa	14:30 kerran kolmessa viikossa Moniäänisten ryhmä			
			17:00- 18:00 iltaryhmä työssäkäyville tai opiskeleville, joilla on haasteita mielenterveyden /jaksamisen kanssa			

