

Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Hyvän Mielen Talo

Valtakatu 9 28100 Pori

[www.porinyvis.fi](http://www.porinyvis.fi) [pmttt@porinyvis.fi](mailto:pmttt@porinyvis.fi) [toiminnanjohtaja@porinyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinyvis.fi) [ohjaaja@porinyvis.fi](mailto:ohjaaja@porinyvis.fi)

02-6324626 - Olemme myös

facebookissa (Porin Hyvis)

twitterissä (Porin Hyvis) ja instagramissa (Porin talo)

Jäsentiedote 1/2017

Sisältö

Yleistä: hallituksesta, jäsenmaksuista	s. 2
Jäsenten tapahtuma – ja retkiohjelma	s. 3-8
Viikko-ohjelma	s. 9



Tervehdys Porin Hyvän Mielen Talolta

Hyvän Mielen Talolle et tarvitse lähetettä tai diagnoosia. Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry 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.**

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 14.11. 2016 Kokous oli kaikille jäsenille avoin. Kokoukseen osallistui 17 henkilöä ja toiminnanjohtaja sekä opiskelija. Kokouksessa käsiteltiin 2017 vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Hallituksesta puolet on erovuorossa vuosittain ja tämän vuoksi kokouksessa valittiin uusia toimihenkilöitä hallitukseen. Hallituksen puheenjohtajajana toimii Pirkkoliisa Norldund. Varsinaisia jäseniä ovat Mirva Heino, Rauli Taimi, Anna Tapaninen, Sirpa Valenius, Matti Sulamäki (sihteeri) ja varajäseninä ovat Markku Aho (rahastonhoitaja) ja Ritva Lähteenmäki. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan vuoden ensimmäisessä kokouksessa.

Toiminnanjohtajana jatkaa Pia Vahekoski. Keittiöohjaajana toimii Anne Halmet-Kivini.

Ohjaajana on aloittanut 30.11.2016 Teemu Tolonen. Hän tulee työssään kiinnittämään huomiota vertaisohjaaja- ja ryhmätoiminnan kehittämiseen sekä jäsenten ATK-taitojen kohentamiseen. Työn kuva muotoutuu kunhan hän ensin tutustuu jäsenistöön ja yhdistyksen toimintaan.

### **Muut ansiot:**

Yhdistys täytti 45-vuotta ja juhliin voidaan palata katsomalla niistä koostettua DVD:tä.

Joulujuhlat päättivät toimintavuoden. Siellä myönnettiin 1995 alkaen kierrossa ollut pokaali jäsenelle, joka on tehnyt vapaaehtoistyötä yhdistyksen eteen. Tällä kertaa sen sai Mia Remes.

### **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 klo 10 mennessä.

Ruuan hinta on tammikuusta alkaen 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 lankanumerossa 02-6324626

### **Tammikuu**

4.1. (ke) **Mielenterveysneuvola** poikkeuksellisesti tammikuussa keskiviikkona klo 9-14. **Muuten matalan kynnyksen vastaanotto on joka kuukauden ensimmäisenä torstaina.**

10.1. (ti) **Koulutusta jäsenille.**

Ryhmien ohjaajien ja aulavastaavien täydennyskoulutus klo 10:30-11:30. Aiheena uudet kirjaamis- ja tiedonkeruumenetelmät. Tarjolla lounas. Uudet aulavastaaviksi haluavat tervetuloa mukaan!

Yhdistys tarjoaa lounaan klo 11:30-12:15, jonka jälkeen vertaisohjaajat tutustuvat uuteen ohjaaja Teemuun ja sopivat jatkotapaamisista. Tilaisuus päättyy kahviin viimeistään klo 14.

10.1. (ti) Vesijumppa jatkuu klo 15 keskustan hallissa.

12. 1.2016 (to) **Ismon luontodiat.** Luontokuvaaja Ismo Vähäsavo esittelee eri vuodenaikoina ottamiaan luontokuvia klo 14-15:30 Hyvän Mielen Talon olohuoneessa. Kahvitarjoilu!

13.1. (pe) Sähly jatkuu keskustan nuorisotalolla klo 12:30.

17.1. (ti) Tammi - **keilaus** keilahallissa Puinnintiellä klo 15-16. Kaksi rataa varattu. Jäsenille 2€ sisältää kenkävuokran. (muilta 4€ /henkilö). Jos tarvitset kyytiä Hyvän Mielen Talolta, auto lähtee klo 15:30 sisäpihan puolelta. Ilmoittautumiset maksun kanssa viimeistään 13.1.

19.1. (to) klo 14 Hartaudet jatkuvat. Kevään muut kerrat ovat 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. (kirkossa), 20.4. ja 11.5.

19.1. (to) Uusi ryhmä **Moniääniset** käynnistyy klo 15 ja jatkokerrat ovat 16.2. ja 16.3. ja 20.4. Ryhmää ohjaa Tytti. Tarvitsemme hänen rinnalleen toisen vertaisohjaajan. Kiinnostuitko? Tule ensimmäisellä kerralla ryhmään ja Tytti kertoo sinulle lisää.

23.1. (ma) Onko Sinulla ongelmia puhelimen, tietokoneen tai tabletin käytön kanssa? Nyt sinulla on mahdollisuus saada siihen henkilökohtaista apua ja tukea Teemulta. Teemu on olohuoneessa odottamassa **maanantaisin klo 10-11:30** välisenä aikana, tule rohkeasti mukaan.

23.1. (ma) klo 14-16 Tilaisuus kuntoutujille ja omaisille sekä kaikille kiinnostuneille. Tietoa **mielenterveyden häiriöistä: skitsofreniasta ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä.**

Psykoosiklinikan sairaanhoitajat Petri Vaherluoto ja Samuli Hakanmäki tulevat antamaan perustietoa aiheista klo 14. Luento kestää noin tunnin ja tämän jälkeen FinFami Satakunta ry:n toiminnanjohtaja Elina Uusivuori ja Salla Ristolainen kertovat mielenterveyskuntoutujien omaisille suunnatusta ryhmätoiminnasta. Lopuksi Hyviksen toiminnanjohtaja Pia Vahekoski kertoo kevään kokemuspöytävuoroista.

**Kahvitarjoilu! (Tänä päivänä ei ole kaksisuuntaisten ryhmää vaan ryhmäläiset voivat osallistua luennolle)**

**25.1.(ke) Uusi ryhmä Irti riippuvuuksista alkaa.** Ryhmässä käsitellään aiheita ohjaaja Teemu Tolosen kanssa. Ryhmä kokoontuu klo 14 parillisina viikkoina. Tiedustelut suoraan Teemulta.

26.1. (to) klo 14 Uusi ryhmä **pakko-oireisille** alkaa lyhyellä alustuksella ja sen jälkeen asian omaksi kokevat jäävät pohtimaan asiaa ryhmässä. Kevään muut kerrat: 9.2., 9.3., 23.3., 20.4. Ryhmää ohjaa Tiina.

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

## **Helmikuu**

### **1.2. (ke) retki Turkuun**

Päivän ohjelma:

Lähtö Porin linja-autoasemalta **Onnibussilla** klo 9. Bussi on Turussa noin klo 11. Kävelemme linja-autoasemalta kauppatorin varrella olevaan kauppakeskus Hansaan. Kävelymatkan pituus 770m. Kauppakeskuksessa on lukuisia ruokailupaikkoja ja liikkeitä. Jokainen voi tutustua keskuksen ja

ruokailla omaan tahtiin klo 13 asti, jonka jälkeen kävelemme mielenterveysyhdistys Itu ry:hyn (Hämeenkatu 28, www.itu.fi), kävelymatkan pituus on noin 800m.

Paluumatka Turun linja-autoasemalta Onnibussilla klo 16:35.

Retken hinta 10 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 27.1.

**SISÄLTYY:** bussimatka **EI-SISÄLLY:** ruokailu ja taksiajelut

13.2. (ma) **Ystävyden tanssit** keskustan nuorisotalolla (Isolinnankatu) alasalissa klo 14-16. Musiikkia eri vuosikymmeniltä. Ilmainen. Huom. ei mehtarjoilua kummempaa!

14.2. (ti) **Ystävänpäiväkahvit** ja leivonnainen klo 13-15:30. Mahdollisesti pelejä/leikkejä. Tule mukaan!

15.2. (ke) Kaksi kokemuspuheenvuoroa skitsofrenian kanssa elämisestä. Kokemuksensa jakavat Terhi ja Jarkko klo 14. Kahvitarjoilu!

21.2.(ti) **Ohjelmaa yli 60 vuotiaalle jäsenille.** Keittolounas klo 12, jonka jälkeen tietoa aiheesta ikääntyminen ja päihteiden käyttö, klo 14 kahvitellaan ja kuullaan Rauman Mielenterveysyhdistys Friski Tuult ry:n puheenjohtaja Luca Nordforsin kokemuspuheenvuoro

"Yli 65- vuotiaiden asema mielenterveyshoidossa"

22.2. Ideapäivä Länsi-Suomen (MTKL) yhdistysten liikunta- ja kulttuurivastaaville ja ryhmänohjaajille. Tästä tiedotetaan myöhemmin lisää.

**23.2.(to) toiveretki Ikaalisten kylpylään.** Lähtö Hyvikseltä kadun puolelta (Valtakatu 9) klo 9.00 Kylpylän allasosastoa on mahdollista käyttää 3h. Sen jälkeen syömme buffetlounaan.

Jäsenhintaa 34€ ja jäsenten lasten /lastenlasten(4-14€) hinta17,90€. Ilmoittautuminen päättyy 6.2.!

**SISÄLTÄÄ: kylpylän käytön, linja-automatkan sekä buffetlounaan**

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

**28.2. Laskiaisohjelmaa. Säävaraus!**

**Maaliskuu**

2.3. (to)Retki **Tampereen työväen teatteriin.** Lähtö Hyvikseltä kadun puolelta klo 16:45 ja näytelmä alkaa klo 19. Retken hinta jäseneltä 37€,

SISÄLTÄÄ matkan ja teatteriesityksen.

EI SISÄLLÄ: ruokailua tai muita tarjoiluja. Ilmoittautumiset maksun kanssa 2.2. mennessä tai maksu tilille samaan päivään mennessä. Paikkoja on vain 20 joten ole ajoissa varauksen kanssa.

### Näytelmä on **Mielensäpahoittajan Suomi 100**

**Mielensäpahoittajan omaperäinen näkemys itsenäisen Suomen sadasta vuodesta, yleisesti ja yksityisesti.** Kuka olisikaan parempi kertomaan suomalaisuuden tarinan kuin Mielensäpahoittaja. Hän sopii hommaan kuin... karvalakki päähän. Tutunoloinen jääräpää kertoo uudessa näytelmässä lapsuudestaan, nuoruudestaan, vaimosta ja perheestä. On hyvä aika muistella. On tultu tilanteeseen, jossa hän ei enää voi asua tilallaan yksin, kun vaimo on vuodeosastolla. Tarvitaan apua. Hän palkkaa kodinhoitajaksi maahanmuuttaja Alin, jolle Suomi on vielä uusi.

Toiminnanjohtaja Pia Vahekoski on lomalla 7.3.-23.3. Hän ei vastaa työsähköposteihin tai puheluihin silloin! Kaikki yhteydenotot ohjaajiin [ohjaaja@porinhyvis.fi](mailto:ohjaaja@porinhyvis.fi) tai 040 3564192

### 8.3. (ke) Kansainvälinen **naistenpäivä**.

Ohjaajan ja opiskelijoiden järjestämää hyvinvointiin liittyvää ohjelmaa klo 12:30-14 ja mahdollinen musiikkiesitys klo 14:15-15:30. Kahvitarjoilu naisille.

### **Pieni Ele vaalikeräys 29.3.-4.4. ja 9.4.**

Yhdistys on mukana Porin alueen vaalikeräyksessä. Tarvitsemme vapaaehtoisia lipasvahteja edellä mainittuina päivinä. Tätä kirjoittaessa emme vielä tiedä millä keräyspaikoilla saamme päivystäjä. Paikkoja on ympäri Poria ja myös haja-asutusalueella eli toivomme löytävämme myös autollisia kerääjiä. Ilmoittaudu Pialle tai Teemulle, jos kiinnostuit. Järjestämme erillisen koulutuksen ma 27.3. ja ti 28.3. klo 14 keräykseen osallistujille. Tilaisuudessa annetaan myös keräyslipas.

#### VAPAAEHTOISEKSI

VAPAAEHTOISTEN TYÖPANOS ON KERÄYKSELLE MITTAAMATTOMAN ARVOKAS, ILMAN VAPAAEHTOISIA KERÄYSTÄ EI VOITAISII JÄRJESTÄÄ. TULE MUKAAN TEKEMÄÄN TYÖTÄ VAMMAISTEN JA PITKÄAIKAISSAIRAIDEN HYVÄKSI. OSA KERÄYSTUOTOSTA MENEE MUKANA OLEVILLE KESKUSLIITOILLE JA OSA JÄÄ PAIKALLISYHDISTYKSILLE.

#### 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

30.3. (to) Yhdistyksen sääntömääräinen **TILIKOKOUS** klo 16. 30 Kuullaan tilinpäätös ja toimintakertomus vuodelta 2016. Kahvi – ja voileipätarjoilu!

## Huhtikuu

### MINIRISTEILY SILJA BALTIC PRINCESS KESKIVIIKKO 5.4.

**Laivalla on huippuesiintyjä Jari Sillanpää sekä Taikakuu. Nämä kaksi asiaa takaavat sen,että laivalla on vähän enemmän muita matkustajia.**

#### keskiviikko 5.4.

klo 17.15 Bussikuljetus Porin linja-autoasemalta Turkuun.  
 klo 20.15 Baltic Princess lähtee risteilylle Tukholmaan.  
 klo 20.15 Lisämaksusta buffetilallinen.

#### torstai 6.4.

klo 14.00 Buffetaamiainen lisämaksusta.  
 Buffetlounas lisämaksusta.  
 klo 19.15 Baltic Princess saapuu Turkuun.  
 Bussikuljetus takaisin Poriin.

#### Matkan hinta

35 euroa / henkilö B2-hytissä  
 50 euroa / henkilö B1 henkilö hytissä (yksin)  
 45 euroa / henkilö A2-hytissä  
 60 euroa / henkilö A1 henkilö hytissä (yksin)

#### Hintaan sisältyy

- miniristeily valitussa hyttiluokassa
- bussimatkat Pori – Turku – Pori
- **Lisämaksusta** - aamiainen 10,50 / illallinen 33,- / lounas 25,- / aikuinen

Ilmoittautuminen päättyy 4.3.(!), jolloin maksujen pitää olla perillä yhdistyksen tilillä.

14.-17.4. **Pääsiäinen.** Talo on avoinna su ja ma klo 14-17.

20.4. (to) klo 9-11 **Puhetta oman henkilökohtaisen talouden raha-asioiden hoitamisesta.** Tule pohtimaan miten saisit rahasi riittämään paremmin ja kuulemaan käytännönläheisiä säästövinkkejä, sekä tutustumaan Penno-ohjelmaan. Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittaudu 18.4. mennessä.

24.-30.4. (ma-su) valtakunnallinen Hyvän Mielen –viikko. Teema täsmentyy myöhemmin, mutta

26.4.(ke) klo 13 psykoterapeutti, psykologi Sami Salminen alustaa aiheesta Yhsinäisyys keskuudessamme. Kahvitarjoilu!

27.4. (to) klo 14 ohjaaja Teemu Tolonen alustaa aiheesta Onnellisuus. Kahvitarjoilu!

28.4. (pe) **Förskottivappu Hyviksellä Naamiaiset, leikkejä, pukukisa** = paras asu palkitaan. Myynnissä, nakkeja ja perunasalaattia, simaa ja munkkia.

### Tulossa toukokuussa

\*\*\*\* Kesän jäsentiedote

\*\*\*\* Kukan päivän tervehdys.

\*\*\*\* Mielenterveyden keskusliiton liittokokous 20.-21.5. Helsingissä

\*\*\*\* Mielenterveysseuran tarjoama virkistys.

\*\*\*\* Salibandyturnaus Tampereella 27.5. Osallistumalla yhdistyksen sählyvuorolle, varaat paikkasi turnaukseen. Joukkueen jäsenet ilmoittavat tulostaan ryhmän ohjaajalle viimeistään 21.4. Turnaukseen osallistuvien pitää olla jäseniä. Turnaukseen tulee myös Hyviksen henkilökuntaa.

Hyvän Mielen Talon lankanumero 02-632 46 26



Puheenjohtaja	Pirkkoliisa Nordlund	0400 935 564
Toiminnanjohtaja	Pia Vahekoski	040 5729431
Ohjaaja	Teemu Tolonen	040 356 4192

\*\*\*\* Uutta\*\*\*\* Ruokailuun voi ilmoittautua tekstiviestillä ohjaajan numeroon.

Kaikki suullisesti tapahtuvat ruokailu/jäännösrुoka-asiat 02-632 46 26

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



**Hyviksen viikko-ohjelma kevät 2017 (muutokset mahdollisia)**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai		Sunnuntai
10-12 ATK-tukea	Taloa siivotaan 10:30 asti	10:30-11:30 juttelupiiri (olohuone)	11:00 levyraati (olohuone)	11:00 tietovisa (olohuoneessa)		
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 maantietoa /historiaa 1xkk alk. 26.1.	12:30 sähly keskustan nuorisotalolla		
	13:45 bingo	14:00 SCH skitsofreniaa sairastavien vertaistukiryhmä, (olohuone) <b>parittomat viikot</b>				
14:00 kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien vertaistukiryhmä (perähuone)		14:00 Irti riippuvuuksista (olohuone) <b>parilliset viikot</b>	14:00 <b>hartaus</b> joka toinen torstai 14:00 <b>pakko- oireiset</b> erillisen aikataulun mukaan			
15:30 Mieli maasta, masentuneiden vertaistukiryhmä, <b>parittomat viikot</b> (olohuone)	15:00 vesijumppa keskustan uimahallissa radalla 8	15:30 rentoutus (perähuone)  klo 16-18 karaoke olohuoneessa	15:00 kerran kuukaudessa <b>Moniäänisten</b> ryhmä ja kerran kuukaudessa			

# ÄÄNIÄ KUULEVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ, kevät 2017

Hyvän Mielen Talon, Valtakatu 9, 28100 Pori

Torstait: 19.1., 16.2., 16.3. ja 20.4. klo 15



Mielen sisäisistä äänistä puhuminen on tärkeä askel kohti tasapainoisempaa elämää äänien kanssa. Vertaistukiryhmässä on mahdollisuus jakaa äänikokemuksia hyväksyvässä, luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmä on ilmainen ja tarkoitettu häiritseviä ääniä kuuleville. Vetäjänä vertaisohjaaja.

Lisätietoa Hyvis ry:stä 02 6324626/ pmttt@porinhyvis.fi  
tai Moniäänisistä 040-830 9663 / toimisto@moniaaniset.fi



Suomen Moniääniset ry

**HYVIS**



