

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry 1/2015

Hyvän Mielen Talo

Valtakatu 9 28100 Pori



[www.porinyvis.fi](http://www.porinyvis.fi) [pmttt@porinyvis.fi](mailto:pmttt@porinyvis.fi) 02-6324626 - Olemme myös facebookissa –

---

### **Tervehdys Porin Hyvän Mielen Talolta**

Hyvän Mielen Talolle et tarvitse lähetettä tai diagnoosia. Porin mielenterveystoiminnan Tuki ry on Mielenterveyden keskusliittoon kuuluva mielenterveyskuntoutujien oma yhdistys. Tervetuloa mukaan 😊  
**Uusille kävijöille pidämme lyhyen esittelyn joka tiistai klo 13.**

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n vuosikokous oli 26.11. 2014 Kokous oli kaikille jäsenille avoin. Käsiteltiin 2015 vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio. Hallituksesta puolet on erovuorossa vuosittain ja tämän vuoksi kokouksessa äänestettiin uusia toimihenkilöitä hallitukseen. Hallituksen puheenjohtajajana toimii Pirkkoliisa Nordlund. Varsinaisia jäseniä ovat Mirva Heino, Helena Uunila, Anna Tapaninen, Markku Aho, Tuomas Halmela ja varajäseniä Matti Sulamäki ja Olavi Salo. Hallitustyön lisäksi Mirva Heino toimii Mielenterveyden keskusliiton hallituksessa ja Pirkkoliisa Nordlund Mieli Maasta ry:n hallituksessa.

Toiminnanjohtaja Pia Vahekoski opiskelee järjestöjohtamisen erityisammattitutkintoa. Tämä tarkoittaa satunnaisia poissaolopäiviä Hyvikseltä.

Ohjaajana on Marjaana Väkiparta. Palkkatuella palkattuna on Juha Kulhua maaliskuun loppuun asti. Juhan jälkeen tarvitsemme uuden korkeimpaan korotettuun palkkatukeen oikeutetun työllistetyn. Palkkatukityö Hyviksellä on keittiö-, siivous- ja kassatyötä.

Vapaa-aikavirasto korottaa hintojaan ja samalla yhdistys nostaa eläkkeellä olevien jäsenten uintimaksua. Jatkossa uintikerran hinta keskustan hallissa on 3€.

Jäsenmaksu pysyy ennallaan ja on vuonna 2015 13€. Tämä kirje sisältää jäsenmaksulomakkeen. Voit maksaa jäsenmaksusi joko yhdistyksen toimistoon (ma tai pe) tai pankkitilille. Jäseneksi tulo on yksinkertaista: maksat 13€ 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.

(Porin Mielenterveystoiminnan tuki ry:n viralliset säännöt : 3§ Jäsen katsotaan eronneeksi, jos hän on jättänyt jäsenmaksun suorittamatta kahtena (2) peräkkäisenä vuotena.)



## Hyvän Mielen runokilpailu

- Kilpailuaika: 1.1.2015- 28.2.2015
  - Toimita ehdotuksesi word-dokumenttina osoitteeseen [pmttt@porinhyvis.fi](mailto:pmttt@porinhyvis.fi) tai postitse osoitteeseen Porin Hyvän Mielen Talo, Valtakatu 9, 28100 Pori 28.2. 2015 kello: 15.00 mennessä. Muista liittää mukaan oma nimesi ja yhteystietosi (osoite, puhelinnumero ja mahdollinen sähköpostiosoite). Jos word-dokumentin tallennus tuntuu hankalalta voit pyytää apua opiskelijalta tai ohjaajalta.
- Runon koko ja muoto ovat vapaavalintaiset. Runon pitää soveltua käytettäväksi sekä painetussa materiaalissa että verkossa.
- Kilpailutyön tulee olla kilpailuun osallistujan suunnittelema. Kilpailuun osallistuja vastaa siitä, että hänellä on täydet tekijän ja muut oikeudet runoonsa sekä oikeus luovuttaa näiden sääntöjen edellyttämät oikeudet Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:lle.
- Kilpailun voittajan valitsee istuva hallitus ja yksi ulkopuolinen asiantuntija. Voittaja julkaistaan yhdistyksen kevään jäsentiedotteessa sekä yhdistyksen internet sivuilla ja ilmoitustaululla. Voittajarunon suunnittelija saa 50,00 euron lahjakortin S-ryhmään.
- Runokilpailun voittaja sitoutuu ilman erillistä korvausta luovuttamaan kilpailutyönsä kaikki tekijänoikeudet (mukaan lukien teoksen vapaa käyttöoikeus, oikeus sen taloudelliseen hyödyntämiseen ja oikeus sen muunteluun) Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:lle.
- Jokainen kilpailuun osallistuja voi osallistua kahdella runolla.
- Kilpailuun osallistuneista töistä tehdään vihkonen, jota jaetaan kävijöille Hyvän Mielen Talolla.
- Runoja saatetaan käyttää myös yhdistyksen esitteissä.



## Tammikuu

12. 1.2014 (ma) **Ismon luontodiat.** Luontokuvaaja Ismo Vähäsavo esittelee eri vuodenaikoina ottamiaan luontokuvia klo 15-17:30 Hyvän Mielen Talon olohuoneessa. Teetarjoilu!

26.1.2014 (ma) klo 14 Hyvän olon - **keilaus** keilahallissa Puinnintiellä. Neljä rataa varattu. Jäsenille ilmainen, (muilta 4€ /henkilö). Jokainen osallistuja maksaa keilakenkämaksunsa itse. Jos tarvitset kyytiä Hyvän Mielen Talolta, auto lähtee klo 13:30 sisäpihan puolelta. Ilmoittautumiset viimeistään 22.1.

## Helmikuu

**5.2. (to) klo 13 Musiikkia** meille esittävät Porin teatterista tuttu Teemu Niemelä ja Maarit Lehtonen duo.



**11.2.(ke) risteily Turku-Tukholma-Turku. (Ei maihinnousua)**

**MINIRISTEILY VIKING GRACE KESKIVIIKKO 11.2.**

**keskiviikko 11.2.**

klo 17.30

Bussikuljetus Porin linja-autoasemalta Turkuun.

klo 20.55

Viking Grace lähtee risteilylle Tukholmaan.

**torstai 12.2.**

klo 19.50

Viking Grace saapuu Turkuun.

Bussikuljetus takaisin Poriin.

**Matkan hinta**

12 euroa / henkilö B 2 henkilöä hytissä

19 euroa / henkilö B 1 henkilö hytissä

16 euroa / henkilö A 2 henkilöä hytissä

25 euroa / henkilö A 1 henkilöä hytissä

- Hintaan sisältyy**
- miniristeily kahden/yhden hengen hytissä
  - bussimatkat Pori – Turku – Pori

- Lisämaksusta**
- aamiainen 10,- / henkilö
  - illallinen tai päivällinen klo 15.00 31,- / henkilö
  - lounas klo 12.00 24,- / henkilö

Mukana henkilökunnasta ovat Pia Vahekoski ja Marjaana Väkiparta. Jos tarvitset tukea lääkityksen /liikkumisen / syömisestä suhteen, voit ottaa mukaan oman tukihenkilön tai avustajan, jonka kuluista vastaat itse.

**Maksut yhdistyksen tilille tai toimistoon 15.1. mennessä. Laivayhtiötä varten tarvitaan syntymäaikasi.**

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

Viimeinen ilmoittautumispäivä on myös viimeinen maksupäivä, jolloin myös

Risteilyn vuoksi Hyvän Mielen Talo on suljettu 12.2.2014

**13.2.** (pe) klo 10-14 juhlietaan **Ystävänäpäivää ja Laskiaista** förskottiin. Päivä lähtee käyntiin SAMK:in sosionomiopiskelijoiden kanssa tanssien/tuolijumpaten. Puolilta päiviltä syödään hernerokkaa ja laskiaispullaa, jonka jälkeen siirrytään Kirjuriluotoon pulkkamäkeen. Paluu Hyvikselle klo 14:30. Säävaraus!

**21.2. (la) Salibandyturnaus Tampereella.** Yhdistyksen joukkue osallistuu mahdollisesti. Turnaukseen osallistuvat ilmoittautuvat viimeistään 23.1. Hyviksen toimistoon. Ilmoittautumisen yhteydessä annetaan nimi, syntymäaika ja puhelinnumero.

**26.2.** (to) klo 9:30 menemme Porin Winnovan **kauneushoitolaan.**

Kosmetologi puolella jalkahoito 30€ tai kasvohoito 30€ tai käsihoito 10€.

Kampaamo puolella joko värjäys+ hiusten leikkaus 40€ tai pelkkä leikkaus 12€

Hoitolapaikkoja on molemmilla puolilla 12.

Ilmoittautumiset Hyviksen toimistoon Piale /Marjaanalle 11.2. mennessä. Maksu maksetaan suoraan hoitolaan käteisellä tai pankkikortilla. Jos tarvitset kuljetusta, kyyti lähtee Hyviksen sisäpihalta klo 9 ja kiertää tarvittaessa Taitelijakodin/Klubin edestä.

## Maaliskuu

17.-18.3. Valtakunnalliset **kohtaamispaikkapäivät** Seinäjoella. Tästä tiedotetaan ilmoitustaululla myöhemmin ja jäsenyhdistyksen hallitus ilmoittaa osallistumishinnat. Retki on ensisijaisesti tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan aktiivisesti yhdistyksen hyväksi esim. hallituksen jäsenet ja aktiiviset ryhmänohjaajat. Ilmaisesta retkestä ei ole kysymys, koska yöpyminen tapahtuu hotellissa.

25.3. (ke) Retki **Rauman** teatteriin. Menemme katsomaan menestysnäytelmää **Villit vuodet**, joka kertoo Vexi Salmen elämästä. Näytös on musiikkipitoinen ja muistoja herättävä. Lähtö Hyvän Mielen Talolta kadun puolelta klo 17.30. Paluu samaan paikkaan näytöksen jälkeen. Jäsenhinta 20€ (ei-jäsenet 30€) sisältää matkan Raumalle ja takaisin ja sisäänkäynnin teatteriin. Jokainen ostaa kahvit ja virvokkeet itse väliajalla.

Ilmoittautuminen päättyy 23.2. Ole nopea varauksen suhteen sillä paikkoja on varattu vain 35.

26.3. (to) Yhdistyksen sääntömääräinen **TILIKOKOUS** klo 16. Kuullaan tilinpäätös ja toimintakertomus vuodelta 2014. Kahvitarjoilu!

**30.3. (ma) klo 15-17 Ukkojen ehtoo.** Pelataan lautapelejä, katsotaan youtube-/Elävä arkisto-videoita, keskustelua miehisyydestä, sipsejä, mehua ym. Tarkempi sisältö tarkentuu myöhemmin. Illasta vastaavat opiskelijat ja ohjaaja Marjaana Väkiparta.

## Huhtikuu

**Pääsiäinen** 3.-6.4. Talo suljettuna pitkäperjantaina, mutta pidetään auki jäsenvoimin sunnuntaina ja maanantaina klo 14-17.

8.-14.4. **Pieni ele vaalikeräys** ennakkoäänestyspaikoilla ja 19.4. varsinaisena vaalipäivänä varsinaisilla äänestyspaikoilla. Yhdistys on mukana keräämässä ja tarvitsee vapaaehtoisia kerääjiä, mahdolliset matkakulut pitkällä oleville vaalipaikoille (Ahlainen/Kaanaa) korvataan halvimmalla kulkuneuvon (esim. bussi) taksojen mukaan tai 0,25€/km.

Pienen eleen vapaaehtoinen tekee työtä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hyväksi. Työpanos on keräykselle mittaamattoman arvokas, ilman vapaaehtoisia tätä keräystä ei voitaisi järjestää.

### Mitä vapaaehtoinen tekee?

- Työskentelee äänestyspaikan Pieni ele -keräyspisteellä sisätiloissa
- Huolehtii pöydällä olevasta keräyslippaasta
- Hymyilee, tervehtii ja kiittää lahjoittajia ystävällisesti
- Mukaan voi ottaa ystävän

Lippaat on merkattu keräysluvalla.

Keräyksestä annetaan tarkempaa tietoa kerääjille keräysinfoissa 10.3. klo11, 11.3. klo11 ja 12.3. klo 10:30. Infot ovat samansisältöisiä, joten ei ole merkitystä mihin kertaan osallistut. Kahvi ja pullatarjoilu.

16.4. (to)klo 13-16 **Luento: Itsemääräämisoikeus mielenterveyskuntoutujien palveluasumisessa.** Luennoitsijana Mielenterveyden keskusliiton lakimies Merja Karinen. Tilaisuudessa saatetaan kuulla myös muutama muu puheenvuoro.

**Luentopaikka:** SAMK auditorio Maamiehenkatu 10 Tiilimäellä (ent. sairaanhoito-oppilaitos) . Pihassa ei ole pysäköintitilaa. Vapaita parkkipaikkoja löytyy urheilukeskuksesta. Kimppakyydit Hyvikseltä klo 12.30. (Hyvis suljettu 12:30 -15:30)

**Tilaisuus on tarkoitettu:** jäsenille, asumisyksiköiden asukkaille ja työntekijöille, alan opiskelijoille ja omaisille.

Tilaisuuden järjestelyissä mukana Hyvis, MTKL, Klubitalo Sarastus ja Rauman mielenterveysyhdistys Friski tuult ry.



Tarjoilun vuoksi pyydämme ilmoittautumiset Hyviksen toimistoon 7.4. mennessä. (tai [pmttt@porinhyvis.fi](mailto:pmttt@porinhyvis.fi)) Tilaisuus on maksuton.

20.4. (ma) klo 10:30 -11:30 **Puhutaan kuntoutumisesta**, mitä se on? Mitä itse sen eteen voi tehdä? Mehu ja hedelmätarjoilu.

22.4. **Kylpyläretki Turun Caribia-kylpylään.** Lähtö Hyvän Mielen Talolta klo 8:30. Kylpyläretken jäsenhintaan (20 € /jäsen) sisältyy pääsy viihdekylpylään ja kuljetus Pori –Turku-Pori. Mukaan voit ottaa lapsen /lapsenlapsen, heidän hintansa on 10€ (alle 14v). Ei-jäsenet 30€/15€ lapsi/lapsenlapsi. Jokainen voi syödä omakustanteisen aterian omaan tahtiin Caribbean ravintoloissa tai paluumatkalla huoltoasemalla. Mennen tullen pysähdytään yhden kerran jaloittelemaan/kahvittelemaan.

Viimeinen ilmoittautumispäivä 7.4. 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

24.4. (pe) **Kiitoskahvitus/-ateria** niille, jotka ovat osallistuneet vaalikeräykseen työpanoksellaan. Paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

29.4. (ke) **Frisbeegolf** Kirjuriluodolla. Lähdetään kävellen Hyvikseltä heti ruuan jälkeen 12:30. Ilmoittautumiset viimeistään 28.4. Marjaanalle /Hyviksen toimistoon.

30.4. (to) klo 11-14 yhdistyksen perinteiset **Wappupippalot**, naamiaiset, karaoke ja myynnissä pieneen hintaan herkkuja.

## Tulossa toukokuussa

\*\*\*\*\* Kesän jäsentiedote

\*\*\*\*\* 14.5. (to) osallistutaan mahdollisesti Vapaa-aikaviraston naisten **kevätkirmaukseen**.

\*\*\*\*\*Verkostoitumista Rauman yhdistyksen kanssa **Yyterissä**. Päivä ja ohjelma kerrotaan myöhemmin.

Hyvän Mielen Talon lankanumero 02-632 46 26



Puheenjohtaja Pirkkoliisa Nordlund 0400 935 564

Toiminnanjohtaja Pia Vahekoski 040 5729431

Ohjaaja Marjaana Väkiparta 040 356 4192

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

Palkkatuella palkatun Juhan tavoitat lankanumerosta, kuten myös kaikki harjoittelijat ja työkokeilijat.

### Jäsenedut (jäsenmaksu 13€/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
- Työtehtäviä (ryhmien ohjaus, ruuanlaitto, siivous, respa, isäntä/emäntä)
- Korjausompelupalvelua





## **Porin Hyvän Mielen Talon viikko-ohjelma tammi-huhtikuu**

### **Maanantai avoinna 9-15:30**

keittolounas klo 12 (ruokailuun ilmoittaudutaan viimeistään klo 10)  
talokokous klo 13  
kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä klo 14  
Mieli maasta klo 17:30 (parittomat viikot alk. 19.1.)

### **Tiistai avoinna 10:30-15:30**

lounas klo 12 (ruokailuun ilmoittaudutaan viimeistään klo 10, 02-632 46 26)  
uudet kävijät ovat tervetulleita tutustumaan klo 13  
nuoret klo 14 (joka toinen viikko, parilliset viikot)  
vesijumppa keskustan uimahallissa radalla 5 klo 15

### **Keskiviikkona avoinna klo 9-18**

naisten toimintaa klo 10  
lounas klo 12  
kimppakävely klo 13  
maantietoa/historiaa klo 14 (10.9. alk.)  
rentoutus klo 15:30, karaoke klo 16-18

### **Torstai avoinna klo 9-15:30**

mielenterveysneuvola joka kk ensimmäisenä torstaina  
levyraati klo 11  
lounas klo 12 (ruokailuun ilmoittaudutaan viimeistään klo 10)  
hartaus klo 14 (8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 16.4., 30.4., 7.5.)  
kuntopiiri Porin nuorisotalolla klo 14

### **Perjantai avoinna 9-14:30**

bingo 10:30  
tietovisa klo 11  
lounas tietovisan jälkeen ruokailuun ilmoittaudutaan viimeistään klo 10, 02-632 46 26)  
sähly nuorisotalolla klo 12:30-13:30

### **Sunnuntai avoinna vapaaehtoisvoimin klo 14-17**