

# Jäsentiedote 2/2019



# Hyvää mieltä ja kohtaamisia

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on kolmannen sektorin toimija, joka järjestää kaikille avointa toimintaa **Hyvän Mielen Talolla**. Lisäksi järjestämme **Hyvis iltoja** Kankaanpäässä Kasevan tiloissa keskiviikkoisin klo 16-18:30 ja Pihlavan asukastuvalla torstaisin klo 16-19 ja Harjavallassa Haikussa maanantaisin klo 15-18. Iltojen sisältö vaihtelee ja siitä vastaa projektityöntekijä Liisa Lumme ja hänen kanssaan työskentelevä ohjaaja Annika Korvanen.

Kaikkeen Hyviksen järjestämään matalan kynnyksen toimintaan voi osallistua kuka vaan asuinpaikasta riippumatta. Kesän ohjelma on runsas ja monipuolinen: ryhmiä, retkiä, tapahtumia ja luentoja ja innokkaita kohtaamisia. Retket voi maksaa ma /pe käteisellä tai eräpäivään mennessä tilille.

## 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 (sovitusti)
- Työtehtäviä (ruuanlaitto, siivous, respa, isäntä/emäntä)



PERSONAL TRAINER  
**SHAPE** on YOU



# HARJAVALLAN APTEEKKI



Harjavallankatu 15, puh (02) 531 1500  
[www.harjavallanapteekki.fi](http://www.harjavallanapteekki.fi)

**HUOLEHDIMME HYVINVOINNISTASI**

## **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. Parittomina lauantaina tarjotaan hävikkibrunssi kesätaukoa (10.6.-10.8.) lukuun ottamatta.

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

## **Kesän ohjelmaa**

### **Toukokuu**

**7.5. (ti) Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n tilikokous klo 16.** Käsitellään sääntöjen määräämät asiat: mm. toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2018. Tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumisia edellisenä päivänä.

**8.5. (ke) Hyvinvointiluento Kankaanpäässä.** Porin Hyvis, Hyvis illat, Kankaanpään Kaseva ry ja Finfami Satakunta järjestävät kaikille avoimen luennon.

**”HYVÄ MIELI, PAREMPI ELÄMÄ, PARAS  
SINÄ” -SEMINAARI KANKAANPÄÄSSÄ**  
8.5.2019 klo 17-19

Luennoitsijana Sanna-Maria Rantanen, henkinen valmentaja. Osoite: Kankaanpään Yhteislyseo, Keskuskatu 28, 38700 Kankaanpää

Ohjelmassa ennen seminaarin alkua järjestötori sekä kahvi- ja pullatarjoilu klo 16-17. Järjestötorilla eri yhdistystoimijat esittelevät omaa toimintaansa, tule tutustumaan ja keskustelemaan toimijoiden kanssa! Tilaisuus on maksuton, lämpimästi tervetuloa!

**13.5. (ma) Kukan päivä.** Lähdemme virkistämään ikäihmisiä, jotka asuvat Palvelukoti Jokihelmessä. Vanhukset viedään ulkoilemaan Vanamosta klo 12:45. Tule suoraan osoitteeseen Puunaulakatu 28100 Pori tai lähdetään Hyvikseltä klo 12. 25. Mukaan hyvät jalkineet ja säähän sopivat vaatteet.

**14.5. (ti) klo 14 Luento psykiatrisesta hoitotoiveesta** Luennoitsija psykiatrian ylilääkäri Teemu Elo). Paikka Yhteisöotalo Otava Otavank 5A. 2krs. Ilmoittautumiset 7.5. mennessä [toimisto@finfamisatakunta.fi](mailto:toimisto@finfamisatakunta.fi)

13.5.-



16.5.

Korjausompelupalvelua. Tuo pestyt vaatteesi korjattavaksi kera selkeän ohjeen mitä toivoisit niille tehtävän. Vaatteet korjataan tuontijärjestyksessä. Hinnasto tulee Hyviksen ilmoitustaululle.

**16.5. (to)** klo 12. Mennään ulos syömään. Paikka ja ilmoittautumislista laitetaan Hyviksen seinälle. Kiinalaista ruokaa on toivottu. Jokainen maksaa noin 10€:n lounaan itse.

15.-21.5. tarvitsemme lipasvahteja Pieni ele – keräykseen. ja varsinaisena vaalipäivänä on 26.5. Ilmoittaudu Annikalle [ohjaaja@porinhyvis.fi](mailto:ohjaaja@porinhyvis.fi) tai Pialle [toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)

**17. 5. (pe)** Rauman yhdistyksen kesäjuhlaan osallistuminen: Lähtö Porin Hyvikseltä klo 9 kimpakyydein. Raumalla syödään makkaraa, munkkeja ja salaattia ja päälle virvoitusjuomaa. Työntekijöistä mukaan lähtevät Salla, Annika Liisa. Heidän autoissaan pääsee ja tarvittaessa kuljetusta

hoitavat myös autolliset jäsenet. Ilmoittaudu mukaan 5€:n kuljetusmaksun kanssa viimeistään 9.5. Kuljetusmaksua ei peritä henkilöiltä, jotka ottavat toisia jäseniä kyytiinsä. Kuskeille korvataan 0,20cent/km. Porissa takaisin ollaan klo 15.

**28.5. (ti)** klo 10-15 Koulutus vertaisohjaajille tai sellaiseksi haluaville. MTKL ja Hyvis illat järjestävät ja kurssi on vain jäsenille tai Hyvis iltojen osallistujille. Kurssille voidaan ottaa 12. Kysy lisää: Liisa Lumme 040 832073

[projektityontekija@porinhyvis.fi](mailto:projektityontekija@porinhyvis.fi)

**25.5. (la)** Mielenterveyden keskusliiton sählyturnaus Tampereella. Tästä lisää informaatiota pelaajille ja heidän kannustajilleen.

(Mahdolliset mitalikahvit juodaan ma 27.5.) Seuraa Hyviksen facebookkia.

**Turnaukseen osallistumista ovat tukeneet seuraavat tahot:** tämän lehden mainostajat ja K-Market Noormarkku, K-Supermarket Mylly, Kuljetuspalvelu Tuulensuu, Verhoomo Nupi ja Nappi, Tmi Sirpa Luhta, Harjavallan Pizzamestarit, Äijäasema Harjavalta, Tmi Supertassut, Koivulan Kukkapalvelu sekä muutama muu, joka ei halunnut nimeään listaan.



**Lämmin kiitos tukijoille ja sponsoreita keränneille sählyryhmän jäsenille!**

**29.5. (Ke) Tammen tilan retki.** Lähtö Hyvikseltä Valtakadun puolelta klo 10. Talomme on tämän päivän suljettuna. Ulkoilemme luonnossa, pelataan ja seikkaillaan. Ota mukaan sään mukainen varustus, saunaa varten peseytymisvälineet, pyyhe ja uimapuku. Ruuat kuuluvat retken hintaan. Ilmoittautumiset maksun kanssa viimeistään 27.5. Hinta 10 € sisältää saunomisen, ruuat, kuljetuksen. **Hyvis kiinni tämän päivän.**

**30.5. (to) Hyvis suljettu Helatorstaina.**

## **Kesäkuu**

**4.6. (ti) Lahden mielenterveysyhdistys Mietteen** jäsenet ja työntekijät tulevat kylään. He saapuvat noin klo 12:30. Juodaan kahvit pihalla, jos sää sallii.

**6.6. (to) Avoimet ovet ammattilaisille** klo 14-15:30.  
Ammattilaiset tulevat päivittämään tietonsa  
Hyviksestä ja Hyvis illoista.

**13.6. (to) toiveretki Ähtäriin.** Retkelle lähdetään  
Porista Valtakatu:stä kadun puolelta klo **9**.  
Mahdolliset Kankaanpään osallistujat otetaan kyytiin  
Kankaanpäästä klo 10. Ruokailu tapahtuu  
Mikontalossa Virroilla. Lue lisää: <http://mikontalo.fi/>

Ähtäriin eläinpuistossa on kolme tuntia aikaa kierrellä  
ja nauttia. Hyviksen henkilökunta ostaa liput  
etukäteen.

Retken hinta 40€/hlö (lapset 30€), sisältää lounaan  
Mikontalossa Virroilla, sisäänpääsyn eläinpuistoon ja  
pandataloon sekä kuljetuksen Pori-Ähtäri-Pori.

**Ei-sisällä:** mahdollisten pysähdysten  
kahveja/virvoitusjuomia, matkamuistoja.

Retkelle voi ottaa mukaan tukihenkilön, lapsen tai  
lapsenlapsen. Ota mukaan: hyvät jalkineet, sään  
mukainen vaatetus, vesipullo sekä päivän aikana  
tarvitsemasi lääkitys.

Huomioi, että eläinpuistolenkki tehdään kävellen.  
Lenkkien pituudet pieni reitti 1,2km, pääreitti 3km.

Ilmoittautuminen maksun kanssa viimeistään 3.6.

**20.6. (to)** klo 11-13 **juhannusjuhlat** pihalla, musaa, kesäpelejä. Myynnissä kesäistä ruokaa.

## **Heinäkuu**

### **10.7. (ke) Kesäteatteri Raumalla. Näytöksen nimi (Juha Tapio), päiväretki**

**Juha Tapion** hittien kuljettama *Kaksi puuta* saapuu Fåfångassa sijaitsevaan Rauman kesäteatteriin.

*Kaksi puuta* on hersyvän hauska tarina rakkaudesta, intohimosta ja... jääräpäisyydestä. Vaikka ennen olikin kaikki paremmin, niin voiko muutos joskus kuitenkin olla hyväksi? Kahden täysin erilaisen maailman kohdatessa ristiriidoilta ei voida vältyä, mutta kenties näkökulmien avartaminen voi tuottaa myös jotain hyvää ja yllättävää.

Vauhdikasta menoa säestää ja rytmittää **Antti Vauramon** johtama loistava livebändi ja upeat musiikkinumerot tempaavat takuulla yleisön mukaansa. Varmista siis paikkasi ajoissa ja saavu

Rauman kesäteatteriin viihtymään tämän hyvän mielen musiikkikomedian parissa!

**HUOM!** *Kaksi puuta* -näytelmä ei kerro lauluntekijä Juha Tapiosta, vaan se on itsenäisesti kirjoitettu humoristinen tarina. Juha Tapio ei itse esiinny näytelmässä, mutta Juha Tapion musiikki kuljettaa kiinteästi tarinaa eteenpäin.

**Ilmoittautuminen kesäteatteriin päättyy 7.6.** ja ilmoittautumisen yhteydessä kerro minkä kategorian lipun tarvitset: aikuinen /opiskelija/työtön. Hinta 25€

### **SuomiAreena viikko 29 (15.-19.7.)**

Tällä viikolla osallistutaan erilaisiin tapahtumiin. Käydään kävelyllä SuomiAreenan kojuilla ja jazzpuistossa sekä kuuntelemassa yhteiskunnallisia keskusteluja. SuomiAreenan ohjelma julkaistaan kesäkuussa.

**15.7. (ma)** Erilainen mingle Keski-Porin kirkossa klo 16. Tilaisuudessa erilaiset ihmiset kohtaavat ja kuullaan kokemuspuheenvuoroja sekä musiikkia. Pientä tarjoilua. Tarkempi tiedote tulee facebookiin ja Hyviksen seinälle. Tapahtuman järjestävät valtakunnalliset järjestöt ja porilaiset mielenterveys-

ja päihdejärjestöt sekä Suomen evankelisluterilainen kirkko yhdessä.

**16.7. (ti)** klo 12-14 Tarmo Raatikainen (Mtkl:n puheenjohtaja, muusikko) esiintyy, onnenpyörän pyöritystä. Grilli kuumana ja paistetaan vohveleita pihalla (päivän hinta). Sateella tilaisuus järjestetään sisällä.

**18.7. (to) Jazzpiknik** Kirjuriluodossa hiekkarannan lähellä nurmikolla. Hyvikseltä otetaan mukaan kattavat piknikevääät ja päivän hinta (4€) maksetaan kassalle Hyvikseltä lähtiessä. Lähtö tapahtuu klo 11:30. Muuta lounasta ei pikinikpäivänä järjestetä. Huonolla säällä eväät syödään Hyviksellä.

**23.7. (ti)** Retki Anne Mattilan taidetilalle Karviaan. Lähtö Hyvikseltä Valtakadun puolelta klo 10 ja Kankaanpäässä olemme klo 11. Ruokailu ravintola Lumiaisessa <http://lumiainen.fi/ravintola-face/lounas> ja kahvittelu Anne Mattilan taidetilalla sisältyy matkan hintaan. Osallistumismaksu 20€ on maksettava viimeistään 12.7.

Sisältyy: lounas Lumiaisessa ja kahvit ja leivonnainen mattilan tilalla sekä kuljetus

## Elokuu

**8.8. (to)** Mad Pride Turussa. Osallistutaan Turun Mielenterveysyhdistyksen järjestämään tapahtumaan. (musiikkia, puheita, karnevaalihenkeä, kulkue). Matka tehdään onnibussilla /Satakunnan liikenteen kyydissä. Aikataulut selviävät myöhemmin. Osallistumishinta 15€ sisältää matkan Porista Turkuun ja takaisin ja ruokailun Turun yhdistyksessä.

**19.8. (ma)** Lähtö Ahvenanmaalle. Turun satamaan menemme linja-autolla.

Turku – Maarianhamina 19.8. klo 08.45 – 14.10  
Viking Amorella

Maarianhamina – Turku 21.8. klo 14.25 – 19.50  
Viking Grace

Majoitus hotelli Savoysa kahden hengen huoneissa aamiaisella (2 yötä).

<https://www.alandhotels.fi/fi/hotelli-savoy>

Osallistujan hinta: 190€ kahden hengen huoneessa  
300€ yhden hengen huoneessa.

**Sisältyy:** kuljetukset satamaan, laivamatkat, yöpymiset hotellissa, aamiainen menomatkalla laivalla.

**Ei sisälly:** lounaat/illalliset/ sisäänpääsyt nähtävyyksiin.

Ilmoittaudu 11.7. mennessä maksun kanssa (maksun voi jakaa eriin). Ilmoittautuessa tarvitsemme tiedon huonekaverista ja laivayhtiötä varten syntymäajan.



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 retkelle. **Kokonaan peruuttamatta jätetty retki ei oikeuta maksun palautukseen!**

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



## **Kesän ryhmät touko-elokuu**

### **Maanantai talo on avoinna 9-15:45**

klo 11:30                    lounas  
                                      kesäpelejä lounaan jälkeen  
klo 13:00                    talokokous

### **Tiistai talo on avoinna 10-15:45**

klo 11:30                    lounas  
klo 13:00                    info uusille kävijöille  
klo 13:45                    bingo  
klo 14:30                    kimppakävely

### **Keskiviikko talo avoinna klo 9-15:45**

klo 11:30                    lounas  
klo 12:00                    juttelupiiri  
klo 13:30-14:30            kävelyfutis (Liisanpuiston kenttä, alk.22.5.)

### **Torstaina talo on avoinna klo 9-15:45**

klo 11:30                    lounas  
klo 12:30-13:30            levyraati

## **Perjantaina talo on avoinna 9-14:45**

klo 11:00 tietovisa

klo 11:30 grillausta

taidetta ja retkiä iltapäivällä erillisen ohjelman mukaan

## **Lauantain brunssi on vielä 8.6.,**

sen jälkeen kesätauko ja jatketaan 17.8.

## **Sunnuntaikerho klo 14-17**

## **Kesän luontoretket, hinta 3€ sisältää kuljetuksen ja pienet eväät.**

7.6. Enäjärven kävelyt (4-5km)

28.6. Fatijärvi ja Yyteri (2-3km) (uintimahdollisuus)

5.7. Reposaaari linnakepuisto (uintimahdollisuus)

6.8. Luvia Laitakari, jätskiraha mukaan

## Osoite

**Porin Mielensterveysyhdistys Hyvis ry**  
Valtakatu 9 (käynti sisäpihan puolelta)  
28100 Pori

**Toimiston puhelinnumero:** 02 6324626

[www.porinhyvis.fi](http://www.porinhyvis.fi)  
[pmttt@porinhyvis.fi](mailto:pmttt@porinhyvis.fi)

## **Yhteystiedot**

### **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  
keittioohjaaja@porinhyvis.fi

### **Vahtimestari**

Ari Sillanpää  
[vahtimestari@porinhyvis.fi](mailto:vahtimestari@porinhyvis.fi)

### **Paikka auki II ohjaaja**

Salla Rantoharju [salla@porinhyvis.fi](mailto:salla@porinhyvis.fi)

## **Arki haltuun hankkeen ohjaaja (30.9. asti)**

Saija Luoma

040 1431915

arkihaltuun@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:** #mielenterveys #porinhyvistoimii  
#mielenterveysyhdistys #hyvis-illat

**Tilinumerot:** OP FI 79 57008120 0807 88,

Nordea FI77 2005 1800 0424 82

## **Iloista asiaa Hyviksen jäsen!**

Joko kaikki tuttavasi kuuluvat Hyvikseen? Nyt kannattaa suositella liittymistä, sillä mikäli ystäväsi liittyy jäseneksi Porin Mielenterveysyhdistyksen jäseniksi, saatte molemmat kakkulahjakortin, jonka

voit



käyttää Hyviksen kakkupäivinä sekä ihanan Hyvis logolla varustetun kassin. Lisäksi ystäväsi saa käyttöönsä kaikki Hyviksen upeat jäsenedut ja -palvelut.

Lahjavalikoima voi kasvaa entisestään kesän aikana.

Kampanja-aika on 9.5.-31.8.

Eniten jäseniä tuonut palkitaan jollain spesiaalilla tavalla joulujuhlissa.

