



Hyvän
mielen
talo 



porintalo



Porin Hyvis

www.porinhyvis.fi

Jäsentiedote 2/2024

Hyviksen tilinumero: FI79 5700 8120 0807 88

02- alkuinen puhelinnumeromme on poistettu käytöstä. Henkilökunnan tavoitat heidän suorista numeroistaan.

Kaikkiin työntekijöihin voi olla yhteydessä, mutta alla on kerrottu työntekijöiden toimenkuvista.

Työntekijät Hyviksen Valtakadun toimipisteellä:

Toiminnanjohtaja Pia Vahekoski vastaa yleishallinnosta, jäsenrekisteristä, laskutuksesta, sopimuksista, arvioinnista, kehittämisestä, suunnittelusta, verkostoyhteistyöstä, opinnäytetöistä ja isoimmista retkistä ja tapahtumista.

Tavoitat hänet 040 5729431 s-posti toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

Ohjaaja Martti Tähti vastaa päivittäisarjesta, viikko-ohjelmasta, käytännön ohjaustyöstä, erilaisten hakemusten täyttämistä kävijöiden kanssa, Pihlavan ryhmästä, karaokesta, opiskelijoiden ohjauksesta, vertaisohjaajien tukemisesta, retkistä ja tapahtumista.

Tavoitat hänet 040 356 4192 martti.tahti@porinhyvis.fi

Keittiöohjaaja Anne Halmet -Kivini vastaa keittiötoiminnan sujuvuudesta (puurosta, lounaasta ja leivon-nasta) siivouksesta ja päivittäisarjesta. **Hänelle ilmoittaudutaan ruokailuun.**

Hänet tavoitat 0405157278 s-posti anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi

Järjestöassistentti Heidi Mäkinen vastaa arkistoinnista, erilaisista toimistotehtävistä, viestinnästä, OLKA- pisteillä päivystämisestä, ryhmistä ja tapahtumista yhdessä muiden työntekijöiden kanssa. Myös Heidille voi laittaa ruokailuun liittyviä ilmoittautumisia.

Puhelin: 040 158 7088 heidi.makinen@porinhyvis.fi

Tul peremmäl-hanke toimii Hyviksen tilojen ulkopuolella Porissa, Nakkilassa, Harjavalassa, Kokemäellä ja Eurassa. Toimisto on seurakuntakeskuksessa. **Hankekoordinaattori** Elina Kaunismäki vastaa hankkeen ryhmä - ja yksilötyöstä sekä tiedottamisesta ja arvioinnista. Toiminnanjohtajan poissa ollessa toiminnasta vastaa Elina. Puhelin: 0408320732 elina.kaunismaki@porinhyvis.fi

Tul peremmäl-hankkeessa 40% työaika tekee **hanketyöntekijä** Marja Lohikoski. Marja vastaa erityisesti Luurikaveritoiminnasta, hankeviestinnästä ja Harjavallan Äijien henkireiästä. 60% työajastaan Marja toimii Huoli pois-hankkeessa hanketyöntekijänä. Marja vastaa erityisesti Ulvilan kaffepaussi-ryhmästä ja Otavan saunaryhmästä sekä tekee kotikäyntejä iäkkäiden luo.

Puhelin: 0406732293 marja.lohikoski@porinhyvis.fi

Huoli pois - hankkeen toimisto löytyy Yhteisötila Otavasta Otavankatu 5. Hankkeen työntekijät tekevät liikkuvaa työtä iäkkäiden kodeissa ja kohtaavat ikäihmisiä ryhmissä Otavassa, Sampolassa, Kaasmarkussa, Ulvilassa. Hankkeesta kerrotaan lisää toisaalla tässä kirjeessä.

Hankekoordinaattori Mari Rautava 0407095622 mari.rautava@porinhyvis.fi

Hanketyöntekijä Outi Penttinen 040 709 5623 outi.penttinen@porinhyvis.fi

Ruokailusta

Hyvän mielen talolla on myynnissä päivittäin lounas. Lounaalle ilmoittaudutaan talolla olevaan listaan tai soittamalla tai tekstaamalla keittiöohjaajan numeroon klo 10 mennessä. Numero on **040 515 7278**. **Keittiöohjaajan numero on käytössä myös hänen lomansa tai muiden vapaiden aikana.** Numeroon vastaa silloin joku muu työntekijä. **Työntekijät seuraavat somekanavia harvakseltaan työtehtävien lomassa. Messenger-viestit eivät ole paras tapa tehdä ruokailuvarausta!**

Keittolounas maksaa edelleen 3€. Lounas ti-pe 3,80€ ja jälkiruoka 1€. Leivonnaisten ja Pihlavan ja iltataukiolojen tarjottavien hinnat ovat päiväkohtaisia.

Retkille ilmoittautumisesta

Retkille voit ilmoittautua Hyviksen toimistossa Annelle tai Martille. Voit käyttää myös retki- tai tapahtumakohtaista ilmoittautumislinkkiä. Ilmoittautumislinkki laitetaan aktiivisena myös yhdistyksen kotisivuille ja someen kyseisen tapahtuman yhteyteen. Kotisivut löydät **www.porinhyvis.fi**

Ilmoittautumisia otetaan vastaan viimeiseen ilmoittautumispäivään asti, tämän jälkeen voit kysyä peruutuspaikkoja. Retkelle ilmoittautuessa maksat osallistumismaksun tilille, kortilla tai käteisellä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on myös viimeinen maksupäivä. Pyrimme vähentämään käteisliikennettä Hyviksellä, joten suosithan kahta ensin mainittua tapaa. Mahdollisten muutoksien vuoksi keräämme ilmoittautuneilta puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen. **Mikäli et halua näitä antaa, olet toivottavasti varautunut ottamaan mahdollisista muutoksista itse selvää.**

Retkiä, luentoja ja tapahtumia

Toukokuu

15.5. (ke) Itä-Porin päivä Sampolassa klo 17.30-20. Lisää tietoa Facebookista. Ilmainen.

15.5. (ke) Yhdistyksen sääntömääräinen tilikokous Hyvän mielen talolla Valtakatu 9. Tilaisuus alkaa tarjoilulla klo 16 ja varsinainen kokous klo 16.30. Kokouksessa kuullaan mm. tilinpäätös ja toimintakertomus vuodelta 2023, myönnetään vastuuvapaus tilivelvollisille sekä päätetään uudesta strategiasta vuosille 2024-2027 ja mahdollisesta nimenmuutoksesta. Ilmoittautumiset soittamalla Annelle tai linkillä <https://link.webropol.com/ep/tko>

18.5. (la) sählyturnaus Tampereella Kauppi Sport Centerissä. Lähtö Valtakatu 9:stä kadun puolelta klo 8.15. Paluu samaan paikkaan tapahtuman jälkeen n. klo 18-19. Pelaajille tilaisuus on ilmainen. **Kannustajat maksavat matkastaan 15€.** Matkaan sisältyy kuljetus ja lounas. Kannustajien ilmoittautuminen toimistoon Heidille viimeistään 13.5. tai linkillä. <https://link.webropol.com/ep/lipa>

22.5. (ke) Hohtokeilaus Space bowlingissa 16-17. (Yrjönkatu 13) Osallistumismaksu 5€ /henkilö. Ilmoittautuminen viimeistään 21.5. klo 15.

29.5. (ke) Päiväretki Tammen tilalle. Lähtö Hyvikseltä klo 10. Lounaaksi grillimakkaraa, sämpylää ja päiväkahvin kanssa leivonnaista. Ohjelmassa ulkoilua, saunomista ja uintia. Mukaan pitää ottaa sään mukainen varustus, koska meillä on varattuna vain rantasauna ja takkahuone. Takaisin retkeltä olemme noin klo 16:30. Hinta 5€ sisältää eväät ja kyydin. Viimeinen mahdollisuus ilmoittautua ja maksaa 24.5. <https://link.webropol.com/ep/tammentila> Linkin lisäksi voit ilmoittautua suullisesti toimistoon.

Erityistä: saunomista varten ota uimapuku ja pyyhe mukaan. Auringon varalle aurinkovoidetta, päähine ja hyttyskerkät muistavat hyönteismyrkyn!

Kesäkuu

3.6. (ma) Talo on suljettu työntekijöiden TYKY-päivän vuoksi.

5.6. (ke) Vertaisohjaajien ja vapaaehtoisten virkistys Sahakoskella. Lähtö Hyvikseltä klo 9:30 ja paluu samaan paikkaan klo 16. Tilaisuus on maksuton. Mahdollisuus saunomiseen ja uintiin sekä kävelyyn luontopolulla. Ilmoittaudu toimistoon tai linkillä viimeistään 31.4.

<https://link.webropol.com/ep/savus>

Erityistä: Saunomista varten ota uimapuku ja pyyhe mukaan. Auringon varalle aurinkovoidetta, päähine ja hyttysherkät muistavat hyönteismyrkyn!

12.6. (ke) Rauman kisailuretki. Lähtö Matkakeskuksesta laiturin 3 klo 10.05. Raumalla osallistutaan Friski Tuult ry:n pihalla kesäkisoihin ja lauletaan karaokea. Tarjolla makkaraa ja hernekeittoa. Paluu lähtee Raumalta klo 15.05. Hinta 8€ sisältää ruuan, matkat ja mahdollisen tilataksiajelman Raumalla. Ilmoittaudu toimistoon tai linkillä viimeistään 5.6. <https://link.webropol.com/ep/raumoainraum>

Erityistä: Hyvät jalkineet ja säänmukaiset vaatteet mukaan.

18.6. (ti) Kaikkien yhteinen kesäpäivä Kirjurinluodolla Lokkilavalla klo 12-15. Tapahtumassa on musiikkia, grillausta, kepparirata ja muuta viihdettä. Mukaan voit ottaa piknikpeiton ja eväitä sekä alkoholittomia juomia. Tästä tilaisuudesta tulee erillinen mainos. Järjestäjinä Hyvis, Tukiranka ja Satakunnan hyvinvointialueen psykoosisaaliset palvelut. Tule mukaan viihtymään.

Hyvis suljettu juhannuksen 21.-23.6. Hauskaa keskikesän juhlaa!

SuomiAreena viikolla ohjelmassa mm.

25.6. Erilainen mingle Keski-Porin kirkossa klo 13. Lämpimästi tervetuloa kuulemaan kokemusasiantuntijoita, musiikkia sekä minglamaan ja maistelemaan keittoa.

Heinäkuu

4.7. (to) Kesäretki Merikarvialle. Lähtö klo 10 Valtakatu 9:stä. Hinta 20 € sisältää lounaan, kuljetuksen ja tutustumiskohteet. Käymme syömässä kahvila-ravintola **Lankosken Köffillä**, jossa aikaa omatoimiseen luontoon tutustumiseen. Tämän jälkeen vieraillaan kirkossa ja Krookan alueella. Krookka on perinteinen vene- ja kalasatama kalansavustamoineen, jossa tuoksuu vahvasti meri ja savukala. Galleria Vanha Savu on nimensä mukaisesti entinen kalansavustamo.

Erityistä: Ota mukaan hyvät jalkineet, reissumieli ja kalaostoja varten kylmälaukku tai muu viilennin.

Ilmoittaudu toimistoon tai linkillä viimeistään 26.6. <https://link.webropol.com/ep/me>

9.7. (ti) Iäkkäille suunnattu kesäteatteriretki. Naisluola - näytös Kuivalahdella toteutetaan **Ragnar Ekbergin** säätien tuella. Yhdistykselle myönnetty Säätien avustus on tarkoitettu iäkkäiden kulttuuritoimintaan. Tästä syystä erityisen halpa hinta (7€) on mahdollinen yli 65 -vuotiaille. Muille osallistujille 20€/henkilö.

Retken hintaan sisältyy teatteriesitys, kuljetus ja väliajalla munkkikahvit(teet/mehu). Ilmoittautuessa kerro, jos tarvitset gluteenittoman tai maidottoman tuotteen.

Lähtö Hyvikseltä klo 17:30 ja myös Otavankatu 5A:sta pääsee kyytiin.

Ilmoittaudu viimeistään 28.6. Maksu kerätään ilmoittautumisen yhteydessä. **Linkki:** <https://link.webropol.com/ep/teat>

19.7.(pe) Hyviksen synttärät förskottiin klo 12:30-13:30. Keittiö tiedottaa tarjoiluista lähempänä ajankohtaa.

Elokuu

14.8. (ke) vierailu **Kosken vuohitilalle**. Mahdollisuus tutustua vuohiin. Tilalla tarjotaan vuohenmaitoon tehtyä jäätelöä. Mikäli tuote ei sovi, ilmoita asiasta Hyviksen henkilökunnalle, me hankimme jonkin korvaavan tuotteen.

Vierailu tapahtuu ulkotilassa, joten huomioi sään mukainen vaatetus. Ilmoittaudu viimeistään 13.8. Hinta 5€ sisältää maistiaiset ja kuljetuksen. Lähtö Hyvikseltä klo 12:30 ja vierailu tilalla kestää 45min.

22.8. (to) Lähtö Ahvenanmaalle Maarianhaminaan.

Matkan lähtöaika on varhain aamulla ja kerrotaan ilmoittautuneille ilmoittautumisajan päätyttyä. Tämä matka toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 14.

Matkan hintaan sisältyvät seuraavat asiat: kuljetus Pori-Turku-Pori, matkat kansipaikoin Viking Gloryllä, buffetaamiainen menolaivalla, yöpyminen hotelli Savoysa, aamiainen laivalla.

Hinta kahden hengen huoneessa 120€ /hlö tai yhden henkilön huoneessa 170€.

Matkan voi maksaa kahdessa erässä, mutta matkan pitää olla maksettu viimeisenä ilmoittautumispäivänä **11.7.**

Linkki <https://link.webpolsurveys.com/EP/CE18A12BF9359DFD>

Muuta tärkeää: Toivomme, että maksatte retkenne tai jäsenmaksunne ensisijaisesti pankkikortilla tai tilille.

Hyviksen tilinumero: F179 5700 8120 0807 88

Liity Hyviksen nopean tiedotuksen WA- ryhmään. Liittyminen tapahtuu älypuhelimella. Ryhmässä saat muistutuksia tulevista tapahtumista ja voit kysyä kiperiä kysymyksiä liittyen retkiin /tapahtumiin ja muihin Hyviksen asioihin liittyen. Ryhmää ylläpitävät Pia, Martti, Anne ja Heidi.

Hyviksen tiedotus

WhatsApp-ryhmä



HUOLI POIS -HANKKEEN KUULUMISET



Huoli pois

Hanke | 2023-2025

Huoli pois -hankkeen tavoitteena on ikääntyneiden yksinäisyyden lievittäminen ja sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen. Kohderyhmänä ovat kaikki kotona asuvat yksinäisyyttä kokevat eläkeläiset ja yli 55 -vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat mielenterveystoipujat. Hanke toimii Porissa ja Ulvilassa. Toiminnot ovat osallistujille maksuttomia.

- **Kotikäynnit.** Kotikäyntien tavoitteena on kiireetön kohtaaminen, keskusteleminen ja kohdatuksi tuleminen. Mahdollista on myös yhteinen ulkoilu kodin lähiympäristössä. Arjen mielekkyyttä lisätään ohjaamalla ja neuvomalla erilaisten palvelujen käytössä. Yhteyttä kotikäyntien aloittamiseksi voi ottaa asiakas itse tai hänen puolestaan esimerkiksi omainen tai ammattilainen.
- **Ryhmätoiminta.** Hankkeessa tuetaan sosiaalista kanssakäymistä järjestämällä kaikille avointa ryhmä-toimintaa. Ryhmissä tavoitellaan hyvän mielen kahvittelua, kohtaamisia ja keskusteluja. Huoli pois -ryhmien toiminnassa korostetaan luonnon ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia. Kesä -ja heinäkuun Huoli pois -hankkeen ryhmät ovat tauolla, mutta jatkuvat jälleen elokuussa.
 - **Porin Huoli pois -ryhmä** kokoontuu torstaisin klo 13-14.30 Yhteisötalo Otavassa (Otavankatu 5A, Valkoinen huone, 2.kerros). Ryhmän tavoitteena on hyvän mielen kohtaaminen, eri aiheista keskusteleminen ja kahvitteleminen.
 - **Sampolan Huoli pois -kahvittelut** tarjoillaan tiistaisin klo 13-14.30 Itätuulen koulun Yhteisötila Salongissa (Kalskeentie 9). Yhdessäoloa, kahvittelua ja keskustelua vaihtuvien teemoin.
 - **Otavan Löyly -ryhmä** järjestetään Yhteisötalo Otavan ja Huoli pois -hankkeen yhteistyönä tiistaisin klo 12-14.30 Yhteisötalo Otavassa (Otavankatu 5A, tila: Kesäloma, alakerta). Mukavan yhdessäolon, vaihtuvan ohjelman ja pienen purtavain lisäksi mahdollisuus saunomiseen. Naisten saunavuoro on kello 12-13 ja miesten saunavuoro on klo 13.15-14.15.
 - **Ulvilan Kaffepaussi** kokoontuu joka toinen perjantai (parittomat viikot) klo 13-14.30 Ulvilan kirjastolla (Koulukuja 2). Ryhmän tavoitteena on hyvän mielen kohtaaminen ja yhdessäolo kahvitellen. Mahdollisuuksien mukaan toiminnassa on mukana vierailijoita.
- **Retket.** Huoli pois -hanke järjestää vuoden 2024 aikana myös kahdeksan virkistävää retkeä. Kesäkuussa järjestämme kolme retkeä lähialueille.
 - 5.6. Kesäretki Toukariin - Vuohitila Kosket & Toukarin tila
 - 12.6. Kesäretki Kirjurinluotoon Tyttöjen Talon nuorten kanssa
 - 19.6. Kesäretki Kalloon kaffeelle & Yyterin näkötorniin ihailemaan maisemia
- **Autovapaaehtoistoiminta.** Aja iäkkään iloksi -autovapaaehtoisretket voivat suuntautua ikäihmisen toiveen mukaisesti esimerkiksi kulttuuri- ja luontokohteisiin, vanhoille kotikulmille tai lähikuntiin. Autovapaaehtoinen voi tarjota ikäihmiselle yhden tai useamman retken. Huoli pois -hanke yhdistää retkiä tarjoavat autovapaaehtoiset ja autoretkeille haluavat Huoli pois -hankkeen asiakkaat Porissa ja Ulvilassa.

TERVETULOA MUKAAN HUOLI POIS -HANKKEEN TOIMINTAAN!



Hanke toimii kesällä Harjavallassa, Kokemäellä ja Eurassa. Nakkilan Aikuistenkulma on kesän tauolla.

Harjavalta (Aikuistenkulma Haikun tilat, Pirkankatu 1)

Ystävähavilassa kesäaikataulu 3.6–29.7 klo 15–18. Toimintaa ei ole 17.6 ja 22.7.

Kokemäki (Kumun tilat, Tulkkilantie 4)

Ystävähavilassa kesäaikataulu 4.6–30.7 klo 15–17.30. Toimintaa ei ole 18.6 ja 25.6

Euran kesä

13.6 klo 15.30–18 eväsretki Ruukin alueelle, yhteiskyydit (ilm. 7.6 mennessä)

28.6 klo 13–15 vertaisohjaaja ja luontolähetä järjestävä luontoretken Hiittenkariin (ilm.24.6)

11.7 klo 16 Geokätköjen etsintää Euran keskustassa (kokoontuminen kirkon P paikalla Sorkkistentien puolella)

27.7 klo 15.30 Kiperin uinti- ja grillausretki (ilm. 22.7 mennessä)

Vuonna 85 Remix Musikaali Nakkilan kesäteatterissa 23.7 klo 19

Tarina Lokomon duunareista, suuresta rakkaudesta ja värikkästä kaveriporukasta, jota unelmat ja kyltymätön elämänjano vievät keskellä vauhdikasta vuosikymmentä. Porukka jolta nuoruus meni, mutta aikuisuus ei tullut.

Sitovat ilmoittautumiset ja 15 € maksu 9.7 mennessä. Maksu sisältää kuljetuksen Kokemäeltä.

Uinti ja saunaretki

- 24.7 klo 15–18 Harjavallan ladun mökki (Pyydystie 1, Harjavalta)
- ·Grillimakkaraa, salaattia, kahvi ja leivonnainen
- ·Hinta: 5 euroa (ilm. ja maksu 17.7 mennessä) Yhteiskyydit

Voimavara valmennusryhmä: 7.8, 14.8, 21.8, 28.8, 4.9 ja 11.9 klo 15–17. Toiminnallisilla harjoitteilla vahvistetaan omia voimavaroja. Paikka Aikuistenkulma Haiku (Pirkankatu 1, Harjavalta) Ilmoittautuminen 31.7 mennessä Elinalle. Yhteistyössä Tul peremmäl hanke ja Aikuistenkulma Haiku.

Katso ajankohtaiset ohjelmat ja aikataulut:

Facebookissa: Tul peremmäl

Instagramissa: tulperemmal sivuilta

Maanantai avoinna klo 9-15	Tiistai avoinna klo 10-15	Keskiviikko avoinna klo 9-15	Torstai avoinna klo 9-15	Perjantai avoinna klo 9-15	Sunnuntai avoinna klo 14-16*
Aamupuuro klo 9:30 Hyvinvointi- ryhmä klo 10:30	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 9:30	Aamupuuro klo 9:30	Aamupuuro klo 9:30	Sunnuntai- kerho
Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	
Talokokous klo 13	Bingo klo 12:30	Sairaanhoidon paikalla kerran kuukaudessa klo 12-15:30	Levyraati klo 12	Kesäpelejä klo 12:30	
Astahankkeen liikunta (13.5.-27.6.) klo 14-15	Kaikille avoin info klo 13	Karaoke klo 13	Mielekäs- ryhmä joka toinen viikko klo 13-14 (23.5. alkaen kesätauko)	Karaokea sekä jutustelua klo 13:30	
Mieli maastaryhmä klo 15:30 (27.5. alkaen kesätauko) Sähly nuokkarilla klo 16:30 (18.5. alkaen kesätauko)	Hyvisten kerho Pihlavan asukastuvalla klo 15-17, (kesätauko 11.6. alkaen, jatkuu 13.8.) Digivinkki vitonen klo 14, 18.6.-6.8.	Kesäkahvila klo 14	Astahankkeen liikunta (13.5.-27.6.) klo 14-15 Äijäryhmä kerran kuukaudessa klo 14:30		

*Huom! Heinäkuussa ei sunnuntaisin aukioloa!

Lämmin kiitos Liikettä palloon-tapahtuman sponsoreille!

Koivulan Kukkapalvelu
Kuljetuspalvelu Tuulensuu
Tarja Erkkilä
K-Supermarket Mylly
Specsavers Eura
Psykoterapiakeskus Puuvilla



KUNTTIS
HI

Iloa liikunnasta.



LÄNSIVALMENNUS



HARJAVALLAN
APTEEKKI