



Porin mielenterveysyhdistys Hyvis Ry

Jäsenkirje
tammikuu 2022

Hyvää uutta vuotta

Monet jäsentiedotteet ovat alkaneet remontti- ja koronapäivityksillä ja toiveella, että ne molemmat olisivat ohi. Sen sijaan, että jumiudutaan päivittelemään niitä, keskitytään elämään hyvään elämään niiden keskellä.

Tämä jäsentiedote sisältää tietoa Hyviksen kevään ryhmistä, retkistä ja tapahtumista. Poimi niistä mieleisin, mutta suosittelen ylittämään mukavuusalueen rajan ja lähtemään opettelemaan jotain uutta. Vaihtoehtoinen toiminta voi tuoda mukanaan myönteisyyttä elämään.

Ihan uutta Hyviksellä ovat Marttojen kanssa toteutettavat ruokakurssit, ikäihmisten ystäväpiiri, liikuntakokeilujen ryhmä ja tunteista voimaa -ryhmä.

Vanhat ja hyväksi koetut ryhmät jatkavat viikoittain, osa eri aikaan eli tarkista suosikkiryhmäsi kokoontumisaika viikko-ohjelmasta.

Muutoksia

Mielenterveyden keskusliiton lehteä Revanssia ei enää postiteta kotiin vaan sen voit lukea verkosta.

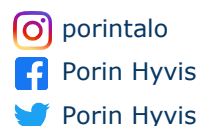
Ota seurantaan: <https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/revanssi/>

Jäsenkorttia ei enää postiteta kotiin, vaan sen saa itse tulostaa tai ladata älypuhelimeen. Jäsenkortti on ladattavissa Mielenterveyden keskusliiton OmaKilta-palvelusta. Ohjeet löydät osoitteesta <https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/kiltajaomakilta/omakilta/>

Hyviksen henkilökunta auttaa jäsenkortin lataamisessa ja muissakin digiasioissa etenkin torstaisin klo 13:30.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Hallitus

Uusi hallitus valittiin 17.11.2021. Puheenjohtajana toimii Rauli Taimi. Varsinaisia jäseniä: Mirva Heino, Anne Liinamaa, Riitta Seppä, Anne Vuorisalo, Matti Sulamäki (sihteeri) ja varajäsenet Reijo Vesen ja Kai Kotiranta. Hallitus valitsee keskuudestaan rahastonhoitajan ja varapuheenjohtajan.

Vuosikokouksessa päätettiin myös jäsenmaksun säilyvän ennallaan (16 €/vuosi)

Maksut

Hyviksen ruuat, retket ja tapahtumat voit maksaa käteisellä tai **kortilla** ja sovitusti pankkitilille.

Kustannusten kohoamisen vuoksi korotamme kahvin hintaa, mutta tarjoamme santsikupillisen ilmaiseksi.

Luettavaa ja katsottavaa:

Hyviksen ruokalehtinen löytyy täältä: <https://porinhyvis.fi/ajankohtaista/>

Hyviksen 50.v juhlien video löytyy täältä: <https://www.youtube.com/watch?v=loz9YnKKz4s>

Hyviksen historiikki löytyy täältä: <https://porinhyvis.fi/porin-mielenterveysyhdistys-hyvis-ry/>

Uusia tuulia

Hyviksen aamiainen

Ilmaista aamiaista ja diakonien ohjelmaa. Maanantaisin klo 10-11 (alk.17.1.) Tarjolla oleva aamiainen vaihtelee, mutta joka kerralla on ainakin puuroa, leipää Joskus keitettyä muna, pannaria/sämpylöitä ja tuoremehua. Mukaan saa tulla ilmoittautumatta.

Digiryhmän suunnitelmia

Tule digiryhmään, jossa mitään pohjataitoja ei tarvita. Ryhmässä on aina jokin teema, mutta voit tulla kysymään omaa. Alustavasti suunniteltuja aiheita torstain klo 13:30 hetkessämme ovat:

13.1. Erilaiset digihuijaukset, **20. 1.** Iloa ja hyötyä älypuhelimesta (Ari Vihlman luennoi)

27.1. Sähköposti ja sähköinen asiointi (julkisissa palveluissa asiointi, verkko-ostaminen)

3.2. Puhelimen asetuksia ja sovelluksia **10.2.** Tiedonhaku ja tietoturva

17.2. Videopuhelut Teams ja Meet **24.2.** Parempia kuvia ja kuvien siirto eri välineiden välillä

3.3. Älylaitteiden muisti ja sen vapauttaminen

Muut ryhmäkerrat suunnitellaan myöhemmin

Tietoiskut ovat maksuttomia ja niihin osallistuu Hyviksen henkilökuntaa sekä Satakunnan Yhteisöt ry:n digineuvoja Ari Vihlman. Ilmoittautuminen: ei tarvita

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Marttojen ruokakurssi

Hyvä arki kuuluu kaikille! Marttojen kurseilta saat toimivat, taloudelliset ja helpot vinkit ruuanlaittoon kodinhoitoon sekä kierrätykseen. Vahvistamme taitoja myös omista raha-asioista huolehtimiseen.

Kurssipäivät 27.1., 10.2., 3.3. ja 10.3. klo 14-17

Ilmoittautuminen: <https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/Marttojenkurssi> tai Hyvikselle 20.1. mennessä.

Maksuton. Tieto erityisruokavaliosta tarvitaan.

Uusi liikuntaryhmä – voimaa arkeen

Liikunta vahvistaa mielen hyvinvointia ja tuo kaivattua vireyttä arkeen. Tänä vuonna panostamme siihen. Ensin käynnistyy matalan kynnyksen liikuntaryhmä, jossa kokeillaan eri liikuntalajeja kävelyä unohtamatta. Käydään kuntosalilla, keilataan, sisäminigolfataan ja tutustutaan uimahalliin. Ryhmä kokoontuu koko kevään maanantaisin klo 14. Suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa Joonas ja mukana on välillä liikuntaa ahkerasti harrastava kokemusasiantuntija. Myöhemmin käynnistyy myös Green care- luontoryhmä.

Osa kerroista on täysin maksuttomia. Osallistumismaksun sisältäviin kertoihin tarvitaan ilmoittautuminen. Sisältö julkaistaan Hyviksen kotisivuilla ja facebookissa ja eteisen ilmoitustaululla. **Vuoden ensimmäisellä kerralla 17.1. tutustumista, osallistujien toiveiden kuuntelua ja kevyttä sisäliikuntaa.**

Tiedustelut: joonas.huhtala@porinhyvis.fi / 040 3564192

Ystäväpiiri yli 60-vuotiaille

Hyviksellä käynnistyy uudenlainen ryhmä yli 60-vuotiaille.

Ystäväpiiri-ryhmä parantaa tutkitusti osallistujien hyvinvointia, vähentää terveyspalvelujen käyttöä ja vahvistaa elämänlaatua. Ryhmän kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja mukava yhdessäolo.

Ryhmä kokoontuu: tiistaisin klo 10 alkaen 15.3.

Ryhmästä vastaa Joonas ja vertaisohjaaja. **Tiedustelut:** joonas.huhtala@porinhyvis.fi / 040 3564192

Tunneryhmä – tunteista voimaa

Ryhmä sopii kaikille itsensä kehittämisestä kiinnostuneille, mutta erityisen hyvin vertaisohjaajille, kokemusasiantuntijoille ja näistä tehtävistä haaveileville sekä Hyviksen työkokeilijoille.

Ryhmässä käsitellään seuraavia asioita: riittävän hyvä – omat vahvuudet esille, ajatusvääristymät, kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikka, omat vahvuudet, itsemyötätuntoa etsimässä, tehdään mindfulness harjoitus, pelon ja jännityksen kesytys, annetaan hyvästit häpeälle.

Ryhmä kokoontuu Hyviksellä torstaisin 24.3.-30.4. klo 16-17

Ryhmän ohjaajina: Pia ja Joonas, mahdollisesti ulkopuolinen asiantuntija/kokemusasiantuntija.

Ilmoittautuminen Hyviksen toimistoon tai verkkolinkkiä käyttämällä

<https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/tunneryhma>

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Englannin alkeet

Helppoa ja kepeää kertausta ja sanastoa joka toinen perjantai klo 12:30 -13:15 (alkaen 4.2.) teen ja pienen kastamisen kera. Maksuton ryhmä ja materiaalit tulevat Hyvikseltä.

Ryhmää ohjaavat Essi ja apuna hänellä on Joonas.

Vanhempien ryhmien esittelyä

Kankaanpään ryhmä

Ryhmä kokoontuu järjestötalolla tiistaisin klo 16-18:30. Ryhmää ohjaa Maiju majju.hyvis@gmail.com

Puhelintiedustelut Joonakselta.

Kävelyfutis

Lähde liikkumaan rentoon ryhmäämme, jossa pelataan jalkapalloa kävelen.

Ryhmä kokoontuu perjantaisin: 14.1.; 11.2.; 11.3.; 8.4.; 22.4. Urheilutalolla klo 14-15.

Maksuton

Vesijumppa

Keskustan uimahallissa radalla 8 tiistaisin klo 15. Uimahallimaksu maksetaan kassalla. Ryhmää ohjaa Sirpa.

Sähly

Urheilutalolla tiistaisin klo 16:30. Maksuton. Ryhmää ohjaa Jukka.

SCH -ryhmä

Aito vertaisryhmä, joka on tarkoitettu sch-diagnoosin omaaville. Ryhmä on maksuton ja ei tarvitse ilmoittautua. Osallistujille tarjotaan kahvi/tee. Ryhmää ohjaavat Terhi ja Heikki. Alk. 12.1, kokoontuu joka toinen viikko.

Mieli maasta

Vertaisryhmä, jossa keskustellaan ja tehdään yhdessä asioita. Ryhmä kokoontuu olohuoneessa maanantaisin klo 15:30-17. Osallistujille tarjotaan kahvi/tee. Ryhmää ohjaa Helena.

Naisten rupattelupiiri

Vertaisryhmä, jota ohjaa Tytti. Osallistujille tarjotaan kahvi/tee.

Muut tutut ryhmät: Bingoa pelataan tiistaisin klo 13:30 (jäsenvetoinen), levyraati torstaisin klo 12:30 (Joonas), tietovisa perjantaisin klo 11 (Joonas). Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua.

Keskiviikon ilta-aukiolot jatkuvat 12.1. luvassa viihdettä, pelejä, visoja klo 16-18.

Retkiä, tapahtumia, luentoja

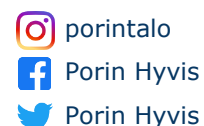
23.1. Pieni ele -keräys maakuntavaalien äänestyspaikoilla. Tarvitsemme vapaaehtoisia lipasvahdeiksi.

27.1. Mennään tutustumaan Satakunnan sydänpiiriin klo 10. (Antinkatu 9B 26) Kuullaan heidän hyvinvointia lisäävästä toiminnastaan ja palveluistaan.

7.2. Ahdistaa, mikä auttaa? Kaksi puheenvuoroa ahdistuksesta. Luennolla puhumassa Tarja Tikkanen (kouluttaja, YTM, AmO, esh) Mielenterveyden keskusliitosta ja kokemusasiantuntija Heidi Meriläinen. Luento voi seurata Porin Hyviksellä, Harjavallan Haikussa Tul peremmäl-illassa ja kotona. Ilmoittaudu <https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/ahdistus> Pientä tarjoilua Hyviksellä tai Haikussa luento seuraaville.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



14.2. Ystävänäpäiväjuhla Hyviksellä. Tarjolla moctailleja ja pieniä suolaisia suupaloja sekä ystävyyteen liittyvää ohjelmaa. Juhlien kesto klo 13:15 -15. Tarkempi ohjelma julkaistaan facebookissa ja Hyviksen eteisen ilmoitustaululla viimeistään kahta viikkoa ennen. Ilmoittautumiset Hyviksen toimistoon.

25.2. Retki Närpiöön ja Kristiinankaupunkiin. Lähtö Hyvikseltä klo 9.

Retki sisältää lounaan Närpiön trooppisessa kasviuoneravintolassa Linds kökissä jaa kuljetuksen. Ilmoittautuessasi kerro erityisruokavaliosi.

Lounaan jälkeen ajellaan Kristiinankaupunkiin, jossa vapaata aikaa katsella kaupunkia. Tarkempi aikataulu kerrotaan ilmoittautuneille.

Hinta 25€, lapset 3-10v 12€. Maksun voi hoitaa kortilla/käteisellä Hyviksellä / maksaa tilille.

Ilmoittautuminen päättyy 18.12.

28.2. Kokemusasiantuntija Nina Fantin luento **Epävaka elämäni** klo 17. Voit kuunnella Hyviksen olohuoneessa / Harjavallan Hakussa tai Teamasin välityksellä kotonasi. Ilmoittaudu/tilaa linkki

<https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/epavakaa>

1.3. Laskiaistiistai. Grillausta ja talviulkoilua Kirjurinluodolla klo 14 alkaen. Lisätietoja Jonnakselta.

8.3. **Kansainvälinen naistenpäivä Hyviksellä.** Musiikkia ja tarjoilua klo 13-14. Marin järjestämää ohjelmaa vain naisille klo 14-15:30.

11.4. **Läheisten iltapäivä Hyviksellä.** Finfami Satakunnan tietoisuus. Tarjoilua ja keskustelua. Ilmoittautumiset viimeistään 5.4. Hyviksen toimistoon /soitto Annelle.

Vertaisohjaajakoulutus yhdessä Satakunnan yhteisöt ry:n kanssa. 21.4, 25.4, 2.5 ja 5.5. Kellonajat ja paikka avoinna.

27.4. Miniristeily uudella Viking Glory -laivalla joka on poikkeuksellisesti iltavuorossa.

27.4.2022 keskiviikko Tilausajokuljetus Porista Turun satamaan (lähtöaika ja paikka kerrotaan ilmoittautuneille)

klo 20:15 tulo Turun satamaan, lippujen jako ja siirtyminen laivaan

Laivaan nousu ja majoittuminen Seaside-luokan ikkunallisiin hytteihin tai Inside-luokan ikkunattomiin hytteihin.

klo 07:30 laiva saapuu Tukholmaan Suomen aikaa klo 08:45 lähtö paluumatkalle klo 14:30/ 15:00

19.50 tulo Turun satamaan, josta kuljetus Poriin

Hinnat:

65 €/hlö Seaside-luokan 1-hengen hyttipaikalla

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

49 €/hlö Seaside-luokan 2-hengen hyttipaikalla

55 €/hlö Inside-luokan 1-hengen hyttipaikalla

44 €/hlö Inside-luokan 2-hengen hyttipaikalla 40 €/hlö Inside-luokan 3-hengen hyttipaikalla 38 €/hlö Inside-luokan 4-hengen hyttipaikalla 54 €/hlö Inside Piccolo -luokan 1-hengen hyttipaikalla

Matkan hintaan sisältyy *tilausajokuljetus Pori– Turun satama – Pori *risteily valitussa hyttiluokassa *varustamon viihdetarjonta laivalla (vahvistumatta vielä) Lisämaksusta: Ateriat laivalla, hinnat sitoumuksetta ja edellyttävät ennako-ostoa: 33 €/hlö lähtöillan buffet sis. buffetjuomat klo 20.55/21:15 sis. buffetjuomat 12 €/hlö meriaamiainen buffet -ravintolassa 33 €/hlö paluumatkan päivällinen sis. buffetjuomat klo 14.30/15.00 sis. buffetjuomat

Ilmoittaudu Hyvikselle sähköpostilla toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi tai käymällä toimistossa.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro: syntymäaikasi, puhelinnumero, hyttiluokka ja hyttikaveri ja mahdolliset ennakkoon varattavat ateriat. Peruutusehdot Matkapoikien peruutusehtojen mukaan. Hyviksellä peruutetuista ja mahdollisesti palautettavista maksuista vähennetään käsittelykulu 5€.

29.4. Förskottivappu Hyviksellä. Ohjelma julkaistaan myöhemmin.

Tulossa: Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n tilikokous 17.5. klo 17, tarjoilua

SOME:

facebook @Porin Hyvis Virtuaali Hyvis

@KankaanpäänHyvis

instagram @Porin Talo

Kotisivu: www.porinhyvis.fi

Työntekijöiden yhteystiedot

toiminnanjohtaja Pia Vahekoski
toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi 040 55729431
Facebook: Pia Hyvis

ohjaaja Joonas Huhtala
joonas.huhtala@porinhyvis.fi 0403564192
Facebook: Hyvis Joonas

hankekoordinaattori Elina Kaunismäki (Tul peremmäl)
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi 040 8320732
Facebook: Elina Hyvis

hanketyöntekijä Maarit Haverinen 0406732293

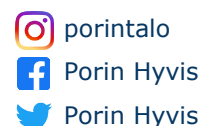
maarit.haverinen@porinhyvis.fi

keittiöohjaaja Anne Halmet-Kivini (kaikki ruokailuun liittyvät asiat)
anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi 040 5157278

Kankaanpään tuntityöntekijä Maiju Ruuskanen
maiju.hyvis@gmail.com

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



23.11.2021 Sofia Loikas & Jenni Uusitalo
Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Vertaistoiminta ja Mieli maasta –ryhmä Porin Hyviksellä

Tehtävänäme oli kirjoittaa artikkeli vertaistoiminnasta ja etenkin Mieli Maasta -ryhmän toiminnasta Porin Hyviksellä.

Mieli Maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ihmisiä ja heidän läheisiään. Yhdistys pyrkii toimimaan myös masennusta ehkäisevästi valtakunnallisella tasolla ja heidän toimintansa pohjautuu vertaisryhmätoimintaan. (Mieli maasta, 2021)

Vertaistoiminta

Vertaistoiminnassa korostuu erityisesti kolme asiaa:

Itsetuntemus & itseluottamus

Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistaa osallistujan minäkuvaa ja auttaa tunnistamaan voimavaroja ja vahvuuksia.

Tiedot, taidot ja ystävät

Vertaisryhmästä saatava tieto auttaa osallistujaa tekemään parempia valintoja ja päätöksiä elämässään.

Toiminta

Ryhmässä tullaan tietoisiksi omaan elämään liittyvistä vaihtoehdoista.

Vertaistoiminnan kautta osallistuja saa toimintamalleja ja tietoja, joiden avulla hän voi pitää omista oikeuksistaan huolta paremmin.
(Vertaistoimijat.fi)

Mieli Maasta -ryhmä Hyviksellä

Mieli Maasta -keskusteluryhmä kokoontuu maanantaisin kello 15:30. Keskustelun aiheena ovat mielenterveyden asiat sekä edellisen viikon tapahtumat. Ohjaajana ryhmässä toimii Helena Uunila. Uunila on palkittu valtakunnallisen Mieli maasta ry:n taholta. (Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, 2021)

Artikkelia varten pääsimme haastattelemaan Uunilaa sekä ottamaan hänestä kuvat kunnia-kirjan kanssa. Kyselimme häneltä kysymyksiä vertaistuen merkityksestä ja Mieli Maasta -ryhmän toiminnasta. Hän on toiminut ryhmän ohjaajana kuusi vuotta. Seuraavaksi esittelemme ryhmän toimintaa Uunilan vastausten pohjalta.

Uunila halusi erityisesti korostaa, että ryhmän nimi on nimenomaan Mieli Maasta, eikä Mieli Maassa. Se kääntyy luettaessa niin helposti juuri väärinpäin. Nimen on siis tarkoitus kuvastaa kaikesta ahdistuksesta ja vaikeuksista pääsemistä ja nousemista ylöspäin. Ryhmä siis kokoontuu kerran viikossa maanantaisin, ja kestää noin 1,5 tuntia. Ryhmään voi tulla kuka vain, ei tarvitse etukäteen ilmoittautua eikä



SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

tapaamisissa tarvitse käydä joka kerta. Jos ryhmä ei tunnu omalta, voi sen jättää myös ensimmäiseen kokeilukertaan. Ryhmässä on paljon pitkäaikaisia kävijöitä.

Tapaamisten alussa ryhmällä on tapana juoda olohuoneessa ensin kahvit yhteisesti, jonka jälkeen kysellään kuulumisia, jokainen saa vastata vuorollaan. Keskustelussa jokainen saa tuoda esille niitä asioita, joista haluaa keskustella. Jokaisen ääntä kuunnellaan. Ilmapiiri on rento sekä avoin ja tilat ovat mukavan tunnelmalliset.

Vallitseva pandemiatilanne on vaikuttanut myös ryhmän toimintaan, sillä ajoittain ryhmää ei ole voitu järjestää. Myöskin kesällä ryhmä oli tauolla, mutta ei pandemiaan liittyen. Ryhmäläiset ovat tästä olleetkin harmissaan, mutta ovat sopeutuneet tilanteeseen. Ryhmällä on ollut tapana aina silloin tällöin tehdä retkiä tai käydä esimerkiksi yhdessä syömässä, joka on saanut paljon kiitosta ryhmäläisten kesken. Tänäkin vuonna ryhmäläiset menevät pikkujoulun merkeissä syömään, kuitenkin omakustanteisesti.

Pyysimme Uunilaa kuvailemaan ryhmää kolmella sanalla, ja hänen vastauksensa olivat hyvä mieli, sosiaalinen kanssakäyminen ja ystävät. Kotoa lähteminen tiettyyn aikaan viikoittaan luo rytmiä arkeen ja vertaistensa tuki ja kanssakäyminen heidän kanssaan auttaa ryhmäläisiä jaksamaan.

Lähteet

Mieli maasta ry. (2021). Yhdistys. Haettu 23.11.2021 osoitteesta <https://mielimaasta.fi/yhdistys/>
Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry. (2021). Toiminta. Haettu 23.11.2021 osoitteesta <http://porinhyvis.fi/toiminta-2/>
Vertaistoimijat.fi. Mitä vertaistoiminta on?. Haettu 23.11.2021 osoitteesta <https://vertaistoimijat.fi/vertaistoimijantueksi/etusivu/>
Valokuva Jenni Uusitalo

Tul peremmäl hanke

Hanke aloitti toimintansa kesällä 2021. Toiminta on kohdennettu 29-65- vuotiaille yksinäisyyttä kokeville henkilöille. Kuluneena syksynä on perustettu kolme ystäväkahvilaa, sekä yksi vertaisohjaajien vetämä Äijien henkireikäryhmä. Ystävähavilat kokoontuvat:

Harjavallan Haikussa maanantaisin klo: 16.00–19.00

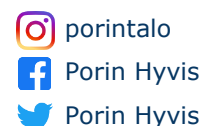
Kokemäen Kumussa tiistaisin klo: 17.00–20.00

Nakkilan sosiaalikeskuksessa torstaisin klo:16.00–18.00

Äijien henkireikä joka toinen torstai Harjavallan Haikussa klo:15.00–16.30

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Kokemustoimijoiden puheenvuoroja keväällä 2022 ystäväkahviloissa

Puheenvuoro köyhyydestä ja syrjäytymisestä

Harjavallan Haikussa 17.1.2022 klo:16.00–19.00

Kokemäen Kumussa 18.1.2022 klo: 17.00–20.00

Puheenvuoro päihdekäyttäjän omaisen yksinäisyydestä

Harjavallan Haikussa 4.4.2022 klo: 16.00–19.00

Kokemäen Kumussa 5.4.2022 klo:17.00–20.00

Ystäväkahviloiden lisäksi teemme yksilöllistä palveluohjausta, joka on arjen hallintaa tukevaa ja ohjaavaa toimintaa. Tapaamisten aikana voidaan perehtyä myös yksinäisyyden eri muotoihin käyttämällä apuna Helsinki Mission yksinäisyys tehtäväkirjaa. Ota rohkeasti yhteyttä Elinaan ja varataan palveluohjausaika sinulle sopivaan ajankohtaan ja paikkaan.

Uutena toimintana keväällä 2022

Hanke osallistuu Ulvilan työllisyyden kuntakokeilun päivystykseen (Mukulamäentie 1, Vanha-Ulvila) Ajanvaraus yksilölliseen palveluohjaukseen numerosta 044 7309636. Hankkeen työntekijän lisäksi paikalla on vertaisohjaaja/kokemus-toimija. Hankkeen päivystysajat, joihin voi varata tapaamisajan ovat:

13.1, 3.2, 3.3, 7.4 ja 5.5 klo:12.00–15.00

Mitä sinulle kuuluu? tapahtuma

Keskiviikkona 16.2.2022 klo:12.00–15.00 Porin Seurakuntakeskuksen 2krs

Keskustelua yksinäisyydestä ja ystävydestä. Ohjelmassa:

- Psykoterapeutti Antti Ervastian puheenvuoro
- Dialoginen Erätauko paneelikeskustelu. Keskustelussa mukana mm: kokemustoimijoita, seurakunta ja kriisi-puhelin (Mieli ry)
- Livemusiikkia ja kahvitus

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Ilmoittautuminen 11.2.2022 mennessä

<https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/mitasinullekuuluu>

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Maanantaina avoinna klo 10-15.45	Tiistaina avoinna klo 10-15.45	Keskiviikkona avoinna klo 12-17.45	Torstaina avoinna klo 10-15.45	Perjantaina avoinna klo 10-14.45	Sunnuntaina avoinna klo 14-16
Aamiais/puurohetki klo 10-10.45 yhdessä diakonien kanssa	Ystäväpiiri ryhmä yli 60-vuotiaille klo 10 (15.3. alkaen)			tietovisa klo 11	kahvio ja talo auki vertaisohjaajan pitä- mänä klo 14-16
lounas klo 11.30	lounas klo 11.30	lounas klo 14	lounas klo 11.30	lounas klo 11.30	
talokokous klo 13	kaikille avoin info klo 13	SCH -vertais- tukiryhmä klo 13 (alk. 12.1., joka toinen viikko)	levyraati klo 12.30	Englannin kielen alkeet -ryhmä alk. 4.2. klo 12.30-13.15 joka toinen pe (teen ja pienen kastamisen kera)	
liikuntakokeilu/ kävelyryhmä klo 14	bingo klo 13.30	juttelua ja pelailua klo 14.30	naisten rupat- telupiiri klo 13.30/ kaksisuuntais- ten vertaistu- kiryhmä (vuo- rottelevat 1xkk kumpikin, alk. helmikuussa)	kävelyfutista ur- heilutalolla klo 14-15 (14.1.; 11.2.; 11.3.; 8.4.; 22.4.)	
Mieli maasta -ryhmä klo 15.30	vesijumppa klo 15-16	ilta-aukiolo klo 17.45 asti vaihtuvalla teemalla	digiryhmä klo 14.30 (13.1. alkaen)		
	sähly urheilutalolla klo 16.30-17.30 Kankaanpäässä Hyvi- silta klo 16-18.30		tunneryhmä (24.3.-30.4. klo 16-17)		

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431

