



PORIN MIELENTERVEYSHDISTYS HYVIS RY:N

Toimintakertomus

VUODELTA 2021



Sisällysluettelo

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n toimintakertomus vuodelta 2021	3
1. Yleistä	3
2. Hallitus	3
3. Työntekijät.....	3
3.1 Opiskelijat ja harjoittelijat	4
4. Toimitilat.....	4
5. Jäsentoiminnot	4
6. Koonti ja vertailua.....	9
7. Arviointi ja kehittäminen	12
8. Tiedotus	13
9. Yhteistyö	13
10. Talous ja lopuksi.....	14

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n toimintakertomus vuodelta 2021

1. Yleistä

Porin Mielenterveyshdistys Hyvis ry on perustettu 1971 aktivoimaan alueen mielenterveystoipujia. Yhdistyksellä oli vertaistoimintaa Porin lisäksi neljällä paikkakunnalla: Kankaanpäässä, Harjavallassa, Kokemäellä ja Nakkilassa. Maakunnallinen toiminta toteutettiin illalla.

Pandemian vuoksi toiminnoissa oli paljon katkoksia ja epävakautta.

Toimintavuonna yhdistys täytti 50 vuotta. Aktiivisesta yhdistyksestä kirjoitettiin historiikki, joka julkaistiin posterinäyttelyn muodossa Porin pääkirjastossa. Yhdistyksen jäsenistö pääsi juhlimaan ja muistelemaan menneitä lokakuussa järjestetyissä juhlissa Porin seurakuntakeskuksessa.

2. Hallitus

Yhdistyksen hallitukseen on kuulunut 2021 seuraavat henkilöt:

Puheenjohtaja Teija Österlund

Varapuheenjohtaja Rauli Taimi

Sihteeri Matti Sulamäki

Varsinaisia jäseniä: Kai Kotiranta (rahastonhoitaja), Mirva Heino, Anne Vuorisalo

Varajäsenenä Reijo Vesen, Rauli Vuorela

Hallitus kokoontui yhdeksän kertaa ja yhteinen kehittämispäivä vietettiin yhdessä työntekijöiden kanssa kesäkuussa Ravintola Borgissa.

3. Työntekijät

Toiminnajohtaja Pia Vahekoski

Ohjaaja Annika Korvanen 31.3. asti

Ohjaaja Joonas Huhtala 31.5. alkaen

Keittiöohjaaja Anne Halmet-Kivini

Projektityöntekijä Elina Kaunismäki, Hyvis illat hanke 30.6. asti ja 1.7. hän aloitti hankekoordinaattorina Tul peremmäl-hankkeessa.

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Katri Kulmala 23.8.-1.10.

Sijaisena keittiössä ja Tul peremmäl hankkeessa toimi Mari Malonen 31.8.-17.12.

Tuntityöntekijöinä Kankaanpään ryhmässä toimivat Riitta Seppä ja Maiju Ruuskanen.

Tuntityötä vesijumpassa tekivät Sirpa Valenius ja sählyssä Jukka Palomäki.

Palkkioita maksettiin 14:sta henkilölle, joista seitsemän sai hallinnon kokouspalkkioita.

3.1 Opiskelijat ja harjoittelijat

SAMK kolme sosionomiopiskelijaa suoritti harjoittelunsa meillä

Metropolia ammattikorkeakoulu liikunnanohjaajaopiskelija oli harjoittelussa koko kesän.

Toimintavuoden aikana valmistui yksi opinnäytetyö. Sairaanhoidajaopiskelijat valmistivat Hyviksen keittiön tarpeisiin ruokalehtinen. Ruokalehtinen on ladattavissa kotisivuilta <https://porinhyvis.fi/wp-content/uploads/Ruokalehtinen1.pdf>

ja opinnäytetyön kirjallinen osuus löytyy osoitteesta <https://www.theseus.fi/handle/10024/703913>

Yhdistyksessä oli työkokeilussa yksi henkilö ja kuntouttavassa työtoiminnassa kaksi henkilöä.

4. Toimitilat

Yhdistyksellä on toimitila Valtakatu 9:ssä Porin keskustassa Tässä toimitilassa ollaan oltu vuodesta 2000 alkaen. Kaupunki aloitti toimitilojen julkisivuremontin kesäkuussa 2021 ja vuoden lopulla se olin vielä kesken.

Yhdistyksen liikuntaryhmät toimivat Porin vapaa-aikaviraston tiloissa.

Hyvis -illat toimivat Kankaanpään järjestötalossa.

Tul peremmäl -hanke toimii Harjavallassa aikuistenkulma Haikun tiloissa ja Kokemäellä Kumun tiloissa.

5. Jäsentoiminnot

Tammikuu

Seuraavia ryhmiä järjestettiin tammikuussa: bingo, levyraati, juttelupiiri, naistenryhmä, tietovisa, digiopastus, virelavis, kimppakävely. Nuorisotalon vuorot sähly ja kävelyfutis olivat koronan vuoksi tauolla.

Kaikki ryhmät	80 osallistujaa
Ravitsemusterapeutin luento hybridisti	25 osallistujaa
Grillausretki	6
Ruokailijat	231
Läheisten ilta	4
Kohtaamispaikan kävijät	323

Helmikuu

Seuraavia ryhmiä järjestettiin tammikuussa: bingo, levyraati, juttelupiiri, naistenryhmä, tietovisa, digiopastus, virelavis, kimppakävely. Nuorisotalon vuorot sähly ja kävelyfutis olivat koronan vuoksi tauolla.

Järjestettiin kolme Teamsin kautta välitettyä luentoa. Valtakunnalliset mielenterveysyhdistykset Nouseva Mieli ja kaksisuuntaiset esittäytyivät. Yhteistyössä Finfami satakunta ry:n ja Yhteisen keittiön kanssa toteutettiin ravintoterapeutin luento Ruokaa mielelle.

Matalan kynnyksen kävijät	265
Ruokailijat	188
Kohtaamispaikan kävijät	265
Kaikki ryhmät	122
Verkkoluennot x3	52
Verkkokeskustelu zoomissa	9

Maaliskuu

Talo jouduttiin sulkemaan kuukauden alussa. Järjestimme zoomissa levyraatia, tietovisaa ja kutsuimme muusikkoveraita mukaan. Ruokaa laitettiin pieniä määriä ja sitä sai ostaa kotiin. Mielen hyvinvoinnin chat käynnistettiin uudelleen. Kävijöille annettiin yksilöllistä tukea puhelimesta tai heidät kutsuttiin Hyvän mielen talolle.

Kaikki ryhmät (tässä kuussa vain zoom-ryhmiä)	77
Ruokailijat (take away)	81
Kohtaamispaikan kävijät	18
Yksilöllinen tuki	164 kertaa
Chat Tukinetin alustalla	29 kohtaamista

Huhtikuu

Kävijämääriin liittyvät rajoitukset pitivät osallistujaluvut matalina. Ryhmätoimintaa jatkettiin zoomissa. Kävimme etäopastetulla kierroksella Ateneumissa ja kuulimme kahden henkilön esittelyn avustustyöstä Gambiassa sekä Mieli maasta ry:n edustajan ja Ääniä kuulevan kokemuspuheenvuorot Teamsin kautta.

Vappujuhlat järjestettiin diakonien kanssa yhdistyksen sisäpihalla.

Muuta: Ohjaaja Annika Korvanen vaihtoi työpaikkaa ja uuden ohjaajan haku alkoi. Kumppanusneuvottelut Porin kaupungin kanssa käynnistyivät.

Kaikki ryhmät	115 osallistujaa zoomissa/Teamsissa
Ruokailijat	80 take away lounaat
Kohtaamispaikan kävijät	244
Chat Tukinetin alustalla	20

Toukokuu

Kesän viikko-ohjelma käynnistyi ja kävijöitä pystyttiin kohtaamaan sisällä, pihalla ja retkillä. Retkiä tehtiin Polsaan ja Reposaareen, joista jälkimmäisessä paikassa kuvattiin onnitteluvideo 50-vuotta täyttävälle yhdistykselle. Verkkovälitteinen kokkailuryhmä käynnistettiin yhdessä Yhteisen keittiön kanssa.

Yhdistyksen C-hankkeen eli Hyvis iltojen loppuseminaari järjestettiin Annikella.

Historiikki valmistui, mutta julkaisu jätettiin tarkoituksella syksyyn.

Kaikki ryhmät	106 osallistujaa
Ruokailijat	231
Kohtaamispaikan kävijät	379
Chat Tukinetin alustalla	16
Maakunnan osallistujat	40
Kokemuspuheenvuoro Takaisin elämään Teamsissa	12
Retket Polsaan ja Reposaareen	16
Etäkahvihetki yksinäisyydestä	12
Loppuseminaari Anniksella	30

Kesäkuu

Uusi somebody ryhmä käynnistyi. Kävelyfutista alettiin pelata ulkokentällä. Retkeiltiin lähialueilla ja nautittiin yhdessäolosta pihalla mm. juhannusjuhlien muodossa. Järjestöjen ja seurakunnan yhteinen keittokiertue käynnistyi. Keittotapahtuma oli neljä kertaa yhdistyksen sisäpihalla.

Muuta: Yhdistyksen julkisivuremontti alkoi ja talo huputettiin kadun puoleiselta osuudelta. Ohjaaja Joonas Huhtala aloitti työskentelynsä.

Kaikki ryhmät	133 osallistujaa
Ruokailijat	183
Kohtaamispaikan kävijät	379
Maakunnan osallistujat	52
Etäkeittiöryhmä	20
Keittokiertue	131 annosta ja kohtaamista
Retket lähialueilla	33

Heinäkuu

Heinäkuussa työntekijöitä oli vähemmän töissä ja toimintoja kyettiin järjestämään vain vähän. Toimitilaan tehtiin murto alk- ja loppukuusta.

Kaikki ryhmät	164 osallistujaa
Ruokailijat	171
Keittokiertue	120
Kohtaamispaikan kävijät	415
Retki Tammen tilalle	27
Retket lähialueille	36

Elokuu

Tehtiin yksi pidemmälle suunnattu retki ja lähiretket kaupunkialueella jatkuivat.

Kaupunki asetti kiinteistöön murtohälytysjärjestelmän. Uusi Stean rahoittama hanke maakunnassa käynnistyi. Hankekoordinaattori Elina Kaunismäki siirtyi Nakkilan toimistoon. Nakkilan toimistotilan tarjoaa KESSOTE.

Kaikki ryhmät	179 osallistujaa
Ruokailijat	171
Kohtaamispaikan kävijät	415
Retki Tampereen Viikinsaareen	32
Retket lähialueille	40

Syyskuu

Pitkän tauon jälkeen sähly ja vesijumppa jatkuivat ja kävelyfutis siirtyi ulkokentältä sisätiloihin.

Järjestimme yhdessä Finfami Satakunta ry:n ja Satasairaalan itsemurhien ehkäisyhankkeen kanssa itsemurhien ehkäisyyn keskittyvän verkkoseminaarin, jossa pääpuhujana oli professori Max Karukivi.

Jäseniä virkistettiin Yyterin retkellä ja sadonkorjuujuhalla.

Kaikki ryhmät	210 osallistujaa
Ruokailijat	232
Kohtaamispaikan kävijät	413
Retki Yyteriin	15 ?
Sadonkorjuujuhla	35
Itsemurhien ehkäisywebinaari	168

Lokakuu

Yhdistyksen 50-vuotisjuhla järjestettiin Porin seurakuntakeskuksessa. Juhlissa oli erilaisia puheenvuoroja, musiikkia, palkitsemista ja tietenkin tarjoilua. Juhlista on tehty verkkokirjoitus, joka on luettavissa:

Kankaanpään iltaryhmä sai tuntityöntekijän. Tuntityöntekijä mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden ja kehittämisen, jos vertaisohjaajat ovat välillä poissa.

Sählyn pelaajat pääsivät vihdoinkin odottamaansa turnaukseen Tampereelle. Tapahtuman järjesti Mielenterveyden keskusliitto. Joukkue sijoittui neljänneksi.

Kaikki ryhmät	253 osallistujaa
Ruokailijat	172
Kohtaamispaikan kävijät	289
Liikettä palloon- turnaus Tampereella	15
Yhdistyksen 50-vuotisjuhlat	80
Kokemuspuheenvuoro elämänmuutoksesta	11

Marraskuu

Yhdistyksen historiikin virallinen julkistaminen tapahtui Porin pääkirjastossa 1.11. Julkaisutilaisuudessa oli mukana historiikin koostaneita opiskelijoita, perustajajäsen Kerttu Virhiä ja muita kiinnostuneita. Mielenterveysviikolla järjestettiin yhdessä Finfami Satakunnan ja Porin ev.lut. seurakuntien kanssa itsemurhaan päätyneiden muistotilaisuus Kynttilätapahtuma.

Mielenterveysviikolla työntekijät osallistuivat mielenterveysmessujen verkkoluennoille ja kävijöille järjestettiin grillaus- ja kylpyläretki.

Yhdessä Satakunnan Sydänpiirin ja Yhteisen keittiön kanssa toteutettiin hybridimallilla kaksi sydän – ja aivoterveellistä ruokaa käsittelevää luentoa.

Kaikki ryhmät	273 osallistujaa
Ruokailijat	237
Kohtaamispaikan kävijät	381
Terveyslunnot ja kokemuspuheenvuoro	51
Kynttilätapahtuma Käppärän hautausmaan kappelissa	40
Grillausta ja ulkoilua diakodalla	15
Retki Ikaalisten kylpylään	30?
Yhdistyksen historiikki esillä pääkirjastossa 1.-14.11.	100 (arvio)

Joulukuu

Joulukuussa ohjelma keskittyi joulun ympärille. Vertaisohjaajille tarjottiin lounas ja yhdistyksen kävijöille tehtiin kolmen ruokalajin juhla-lounas. Perinteiset joulujuhlat vietettiin Merimestassa. Toimitilan piti olla avoinna joulun välipäivinä, mutta heikentyneen koronatilanteen vuoksi toimitila oli suljettuna 27.-31.12.

SAMK:in opiskelijoiden opinnäytetyö valmistui. He valmistivat ruokavihkosen, jonka taustalla oli hyväisläisten lempiruuat. Uudessa ruokavihossa on reseptejä, jossa lempiruuat tehdään terveellisemmällä tavalla.

Yhdistyksen ja Porin kaupungin kumppanuusneuvottelut saatiin päätökseen.

Kaikki ryhmät	122 osallistujaa
Ruokailijat	161
Kohtaamispaikan kävijät	248
Terveysluento	15
Joulujuhlat Merimestassa	38
Mtkl etäviihde	13
Puhelintuki sulkuaikana	70



TIIVISTELMÄ VUODESTA 2021

4040 käyntiä

1978 ryhmäkäyntiä
330 kertaa
järjestettyä
ryhmää

261 retkelle
osallistujaa

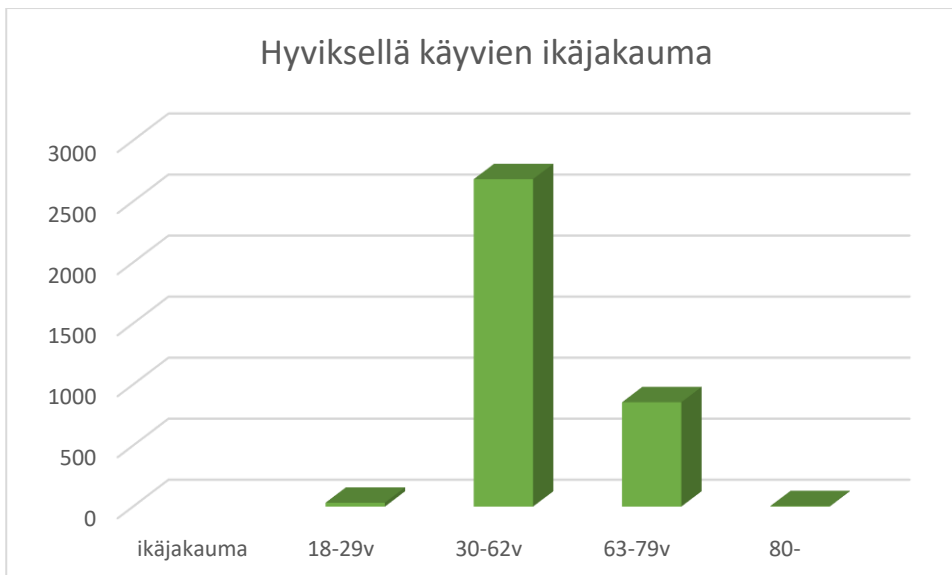
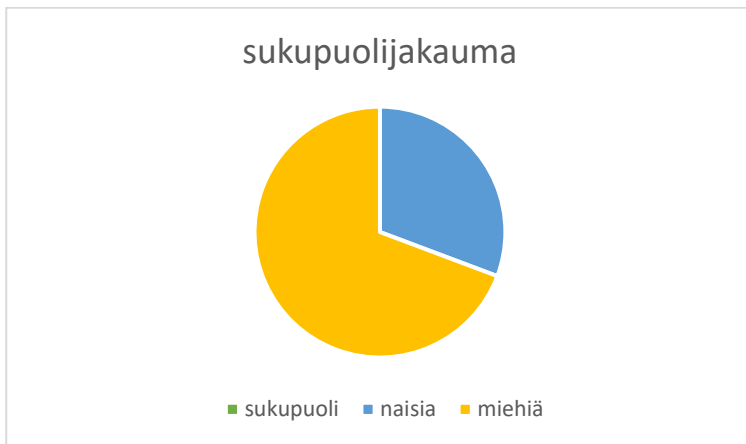
Ruokaan liittyvät
osallistumiset 2005
annosta (lounaat, take
awayt, keittokiertue)

320 tapahtumissa
kävijää

320
luennoille
osallistuja

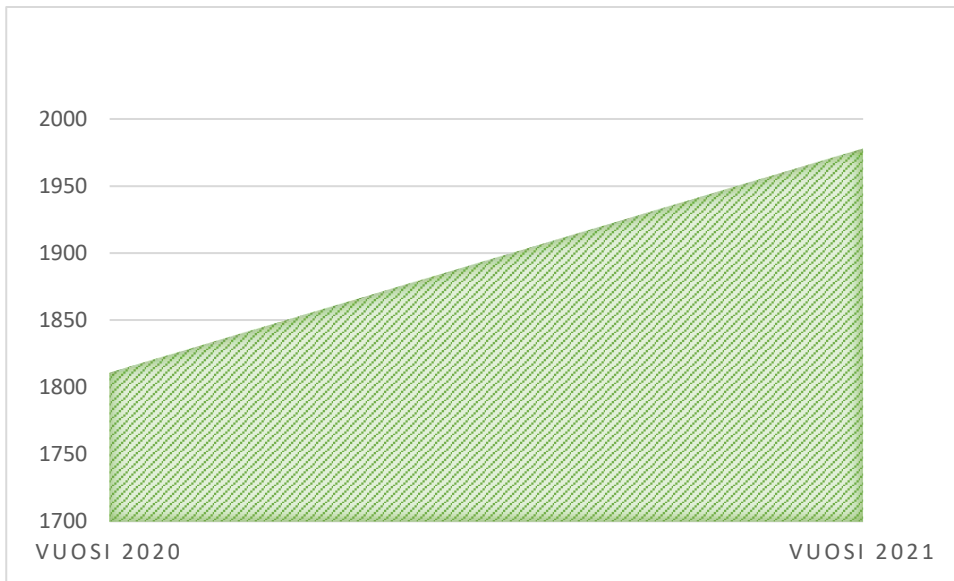
6. Koonti ja vertailua

Hyvän mielen talon kävijöistä 69,28% on miehiä. (2020 miehiä oli 61%)

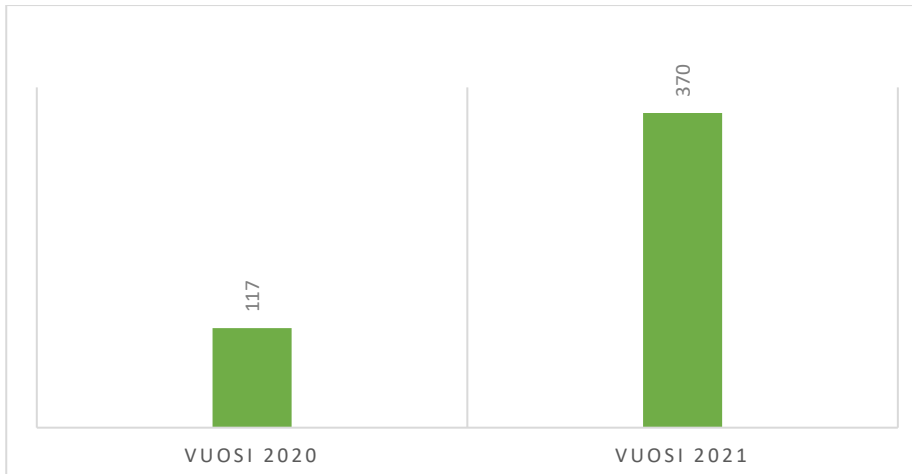


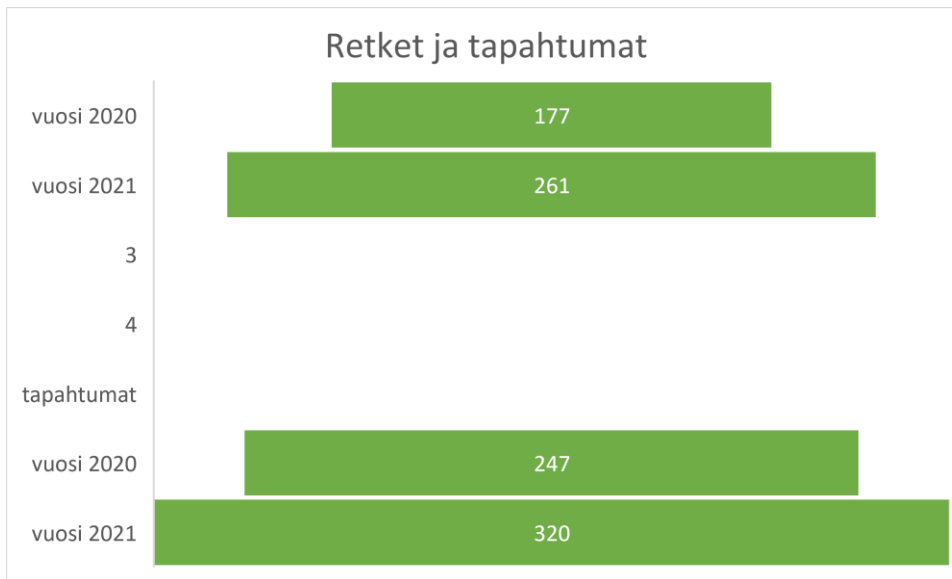
Suurin osa kävijöistä on keski-ikäisiä, mutta yli 63-vuotiaiden osuus on suuri 23,92%. Huomioitavaa, että kaikki Hyviksen osallistajat eivät käy Hyvän mielen talolla vaan voivat osallistua talon ulkopuolella oleviin ryhmätoimintoihin tai retkiin ja tapahtumiin. Tämä tilasto kertoo vain päivittäiskävijöiden osuuden.

Ryhmiin osallistujissa on tapahtunut 10%:n nousua verraten vuoteen 2020.

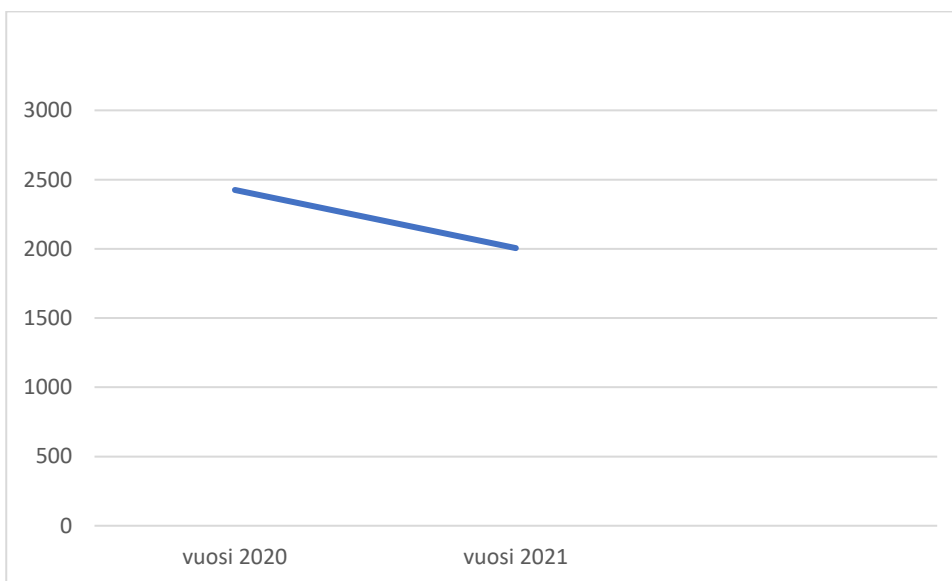


Luentojen osallistujissa on huimaa nousua, johtuen siitä, että luennot on enimmäkseen järjestetty verkossa ja luennoille on osallistunut omien osallistujien lisäksi ammattilaisia ja opiskelijoita.





Keittiötoiminnassa on 17% laskua verrattuna vuoteen 2020 ja vertailusta on jätetty pois jaettu Eu-ruoka.



7. Arviointi ja kehittäminen

Yhdistys osallistui AK-toiminnan arvioinnin osalta Stean pilottiin, jossa toiminnasta raportoitiin neljännesvuosittain sekä kokeiltiin erilaisien mittarien soveltuvuutta matalan kynnyksen toimintojen mittaamiseen. Yhdistyksessä kokeiltiin yksinäisyys mittaria ja positiivisen mielenterveyden mittaria. Niitä liitettiin ryhmätoiminnan kyselyyn ja kävijäkyselyihin.

Tuloksellisuutta seurattiin myös omilla kyselyillä: digitaidot, historiikki, luentopalautteet kokemuspuheenvuoroista ja terveyslunnoista, retkipalautteet ja kävijäkysely. Sosionomiopiskelija teki syvähaastattelun kesällä, johon osallistui kahdeksan kävijää. Palautteet käsitellään ja niitä hyödynnetään raportoinnissa ja toiminnan suunnittelussa.

Keittiötoimintaa kehitettiin terveellisempään suuntaan ja siihen osallistuvien kuntoutujien kanssa käynnistettiin tavoitekeskustelut. Tampereen talouskoulun säätiön apurahan turvin järjestettiin ravitsemusterapeutin luennot ja sydän- ja aivoterveellinen ruoka luentosarja sekä opiskelijoiden tuottama ruokalehtinen.

Ilta-aukiolo keskitettiin keskiviikkoon ja syksystä alkaen työntekijät ovat vastanneet iltojen sisällöstä ja iltapalasta.

Kehittämishankkeista Hyvis illat päättyi. Loppuseminaari pidettiin toukokuussa. Hankkeen myötä syntyi vertaisohjaajille opas. Se on luettavissa: [Hyvis-iltojen-opas-A5-print.pdf \(porinhyvis.fi\)](#) Hankkeen päätyttyä Kankaanpäähän ja Harjavaltaan jäi vertaisryhmät. Pihlavan osallistujille tarjottiin mahdollisuutta osallistua Porin hyvän mielen talon toimintaan tai oman asukastuvan toiminnan hyödyntämistä.

Stean rahoittama KESSOTE:n alueelle liittyvä Tul peremmäl -hanke käynnistyi elokuussa ja hankkeen työntekijät siirtyivät Nakkilassa olevaan toimitilaan.. Tässä hankkeessa käynnistetään illalla toimivia ystäväkahviloita Kokemäelle, Harjavaltaan ja Nakkilaan. Hankkeen työntekijät voivat ottaa henkilöitä myös yksilöohjaukseen.

8. Tiedotus

Jäsentiedotteita postitettiin viisi. Tiedotteen lisäksi käytimme hyväksi facebook- ja instagram tiedottamista.

Yhdistyksen perusesite uudistettiin ja jäsenkirjeelle tehtiin oma uusi tiedotepohja.

Yhteistyökumppaneille lähetettiin säännöllisesti tiedotusta sähköpostilla ja marraskuussa yhdistyksen työntekijät jalkautuivat Satasairaalan psykiatrisille poliklinikoille. Julkisten esittelyiden määrä oli vähäistä koronasta johtuen. Esittelyitä pidettiin viikoittain yksittäisille kävijöille ja ryhmäesittelyt hoidettiin Teamsin kautta.

Toiminnanjohtaja on edustanut yhdistystä lukuisissa asiantuntijakokoonpanoissa, jossa mielenterveysyhdistyksen merkityksellisyyttä ruohonjuuritason asiantuntijana on saanut tuoda esiin.

9. Yhteistyö

Keskeisimpiä yhteistyökumppaneita vuoden aikana olivat:

Porin psykososiaaliset palvelut: sairaanhoitajan vastaanotto kerran kuukaudessa Hyviksellä

Porin ev.lut. seurakunta: diakoni työntekijät joka toinen viikko Hyviksellä sekä tapahtumayhteistyö kynttilätapahtuman ja keittokiertueen yhteydessä.

Finfami Satakunta ry: verkkoluentojen järjestäminen sekä tapahtumayhteistyö.

Satakunnan Yhteisöt ry:n Yhteinen keittiö -hanke. Keittokiertueen järjestelyt ja yhteiset verkkoluennot. Lisäksi säännöllinen digituki.

Fructus hanke: tapahtumien järjestämisyhteistyö ja kuntouttavan työtoiminnan kävijät keittiötöissä.

Oppilaitosyhteistyö SAMKin, DIAKin ja Turun yliopiston kanssa.

Satasairaalan itsemurhien ehkäisyn hanke, tapahtuma- ja tiedotusyhteistyö.

10. Talous

Yhdistyksellä oli vuoden aikana Stean rahoittamaa toimintaa kustannuspaikoilla 1, 2 ja 9. Stean myöntämää avustusta saa käyttää myöntämivuonna ja sitä seuraavana vuonna avustushakemuksen ja päätöksen mukaisesti kuluihin.

Kustannuspaikka 1:seen saatiin kohdennettu toiminta-avustus (137 000€) ja kaupungin avustusta 20 000€. Vuoden lopussa kumppanuusneuvottelut saatiin loppuun ja viimeinen kumppanuussopimuksen erä 10 000€ maksettiin joulukuussa. Tästä syystä kaupungin viimeistä erää ei voitu käyttää kuluneen vuoden aikana vaan se siirtyi vuoteen 2022.

Kustannuspaikka 2:ssa oli siirtyvää avustusta jäljellä 29 509,37 ja se käytettiin Hyvis illat hankkeen puitteissa loppuun.

Stean rahoittama hanke Tul peremmäl käynnistyi heinäkuussa 2021. Avustussumma vuodelle oli 116 000€. Hankkeessa ei ollut aluksi kuin yksi työntekijä. Toinen työntekijä oli vain vähän aikaa, joten tästäkin hankkeesta siirtyi avustusta seuraavalle vuodelle 45 539,55€.

Stea rahoitteisen toiminnan lisäksi yhdistyksellä oli Tampereen talouskoulun säätiön avustus kävijöiden ruokailutottumusten kehittämiseksi. Avustussummaa siirtyi vuodelle 2022 1 175,01€

Kaupungin kanssa on sopimus ahkeruusrahoista (KP3). Yhdistys maksaa kuntoutujille ahkeruusrahat ja laskuttaa kaupunkia jälkikäteen.

11. Lopuksi

Yhdistys onnistui koronasta ja kaikista mahdollisista vaikeuksista huolimatta viemään vuoden kunnialla läpi ja toiminnan paras palkinto tulee aikaansaamisen ja onnistumisen kokemuksista.

