

Jäsentiedote

3/2019



Syksyinen tervehdys Hyvikseltä

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on kolmannen sektorin toimija, joka järjestää kaikille avointa toimintaa **Hyvän Mielen Talolla ja Hyvis iltoja** Kankaanpäässä Kasevan tiloissa keskiviikkoisin klo 16-18:30, Pihlavan asukastuvalla torstaisin klo 16-19 ja Harjavallan aikuistenkulma Haikussa maanantaisin klo 15-18. Toimintaan mukaan voi tulla koska vaan ja osallistumisen määrän määrittelee kävijä itse.

Erityisen suosituksi on noussut yhdistyksen järjestämä ryhmätoiminta. Ryhmätoimintaan on osallistunut tämän vuoden alkupuoliskolla jo **2188** kävijää. Kesällä kävijämäärä laskee säännöllisen ryhmätoiminnan jäätyä tauolle. Ryhmien kesätauon aikana retkeillään enemmän. Tätä kirjoittaessa ne ovat kauniina muistoina mielisämme. Syksyn tullen täytämme kalenterit arkea tukevalla viikko-ohjelmalla. Viikko-ohjelmassa on paljon vanhaa, mutta myös uutta. Joskus on heittäydyttävä mukavuusalueen ulkopuolelle ja kokeiltava jotain uutta. Ota siis jokin uusi harrastus tai ryhmä ohjelmaasi. Mikset kokeilisi kävelyfutista tai vesijumppaa tai jotain monista vertaisryhmistämme?

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, sovi ohjausaikasi)
- Työtehtäviä (ruuanlaitto, siivous, respa, isäntä/emäntä)

Haluaisitko osallistua ruuanlaittoon, toimia aulavastaavana tai huolehtia toimitilojen siisteydestä? Ota yhteys Anneen, Ariin tai Annikaan tai tule uusille aktiiveille järjestettävään koulutukseen.

Ruoka ja hävikkiruoka

Hyviksellä valmistetaan joka päivä lounas, joka tarjotaan ja myydään jäsenille edulliseen hintaan noin klo 11:30. 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. Parittomina lauantaina tarjotaan hävikkibrunssi joulutaukoa 21.12.-5.1.lukuun ottamatta.

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

Syksyn ohjelmaa – yleistä

Infot uusille aktiivisille / työtehtävistä kiinnostuneille. Kaikissa infoissa osallistujille tarjotaan aamukahvi ja leivonnainen, joten ilmoittaudu viimeistään edellisenä arkipäivänä. Kerrataan hyviä käytäntöjä ja pohditaan uusia niksejä. Sitoudutaan ottamaan ne käyttöön.

Syyskuusta alkaen talokokouksien yhteydessä pidetään pieniä tietoiskuja: näin maksat verkkopankissa, näin etsit tietoa verkosta, some-etiketti, facebookin ja instagramin käyttöä.

Kokemusasiantuntijan/ kuntoutuksen ohjaajan vastaanotto kuntoutujille Porin Hyviksellä parittomien viikkojen perjantaina klo 14:30-16:30.

Yksilövastaanotolla täytetään hakemuksia (esim. Kela, kuntoutuskurssit, tuetut lomat, Tukilinja) yhdessä kuntoutujan kanssa. Palvelu on maksutonta, eikä vaadi Hyviksen jäsenyyttä. Varaa aika ohjaajalta paikan päällä, numerosta 040 356 4192 tai sähköpostilla osoitteessa ohjaaja@porinhyvis.fi.

Kakkupäivät jatkuvat. Salla Rantoharju tekee kakun joka kuukauden viimeisenä torstaina. Kakkua myytävänä päivän hintaan iltapäivällä ruuan jälkeen 26.9., 31.10., 28.11. ja joulukuussa jo 19. päivänä.

Syyskuu

2.9. (ma) 9:30-11 Aulavastaavien koulutus.

Haluaisitko toimia aulavastaavana? Tule kuulemaan mitä tehtävissä edellytetään ja etenkin vanhojen jo mukana olevien kokemuksia. Osallistuminen ei sido mihinkään.

3.9. (ti) klo 8:30 – 10 siivouksesta kiinnostuneiden info.

5.9. (to) klo 13:30-15:30 Moniäänisten info.

Infossa on mukana ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan puheenvuorot. Kahvi ja leivonnaistarjoilu.

5.9. (to) Hartaus jatkuu, joka toinen torstai klo 14. (19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.)

6.9. (pe) Sählyvuoroja on nyt kaksi. Normaali päivävuoro keskustan nuorisotalolla jatkuu perjantaisin klo 12:30 (13.9. alkaen) ja kerran kuukaudessa sählyä pelataan torstaisin Kyläsaaren koululla klo 16-17 (5.9., 3.10., 7.11., 5.12.) Kyläsaareen kuljetaan kimppekyydeillä, kuskeille, jonka kyydissä on toisia pelaajia, maksetaan 0,20€/km.

6.9. (pe) Talo on avoinna, mutta ei maksujen vastaanottoa, koska henkilökunta on koulutuksessa klo 9-13.

10.9. (ti) 12-15 Kävelytapahtuma Diapuiston kodalla. Mukana tapahtumassa on Humisevan harjun **alpakoita** (12:30-13:30), joita saa halutessaan taluttaa.

Paistetaan lettuja kodalla, kävellään yhdessä ja kisaillaan. MTKL lahjoittaa tilaisuuteen osallistuville pieniä palkintoja, jotka arvotaan osallistujien kesken. Tarjoilun ja kimppekyytien vuoksi ilmoittaudu jo etukäteen edellisen viikon perjantaina 6.9. Jäsenille ilmainen, ei jäsenen hinta 2€. Hyvis suljettuna iltapäivän.

11.9. (ke) klo 8:30 **keittiötehtävistä**
kiinnostuneiden info ja kerrataan hyviä käytänteitä
ja sitoudutaan ottamaan ne käyttöön.

11.9. (ke) klo 10-14 **Mielenterveysneuvola** jatkuu
Hyviksellä. Sairaanhoidaja ottaa kävijöitä vastaan.
Seuraavat kerrat: 11.9., 9.10., 13.11., ja 11.12.

11.9. (ke) klo 13-14 **Kävelyfutis** siirtyy
syyskuussa sisälle nuorisotalolle. Tule mukaan
pohjakuntoa ei tarvita. Ota mukaan sisäpelitossut.
Ilmainen.

13.9. (pe) klo 12:30 Sähly jatkuu keskustan
nuorisotalolla.

13.9. (pe) **Hyvis on rajoitetusti** auki päivällä klo
12-15:30. Poikkeuksellisesti tänä päivänä ei
valmisteta lämmintä ruokaa / virikekahveja eikä
vastaanoteta retkimaksuja.

17.9. (ti) Hyvis ja Finfami Satakunta ry järjestävät luennon narsismista: **Narsismin monet konstit.** Luennoitsijana kokemusasiantuntija Eeva Sinerjoki. Luento järjestetään **Yhteisötila Otavassa Otavankatu 5, koulutustilan nimi Taivas.** Ennakkoilmoittautuminen osoitteeseen toimisto@finfamisatakunta.fi

Kahvitarjoilu alkaa klo 17 ja luento klo 17:30.

20.9. (pe) Keilataan yhdessä Puinnintien keilahallissa. Keilaus alkaa klo 10:30. Lähtö Hyvikseltä klo 10:15 viimeistään. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 18.9. Maksu 2€/ jäsen maksetaan lähtöhetkellä.

24.9. (ti) klo 10-17 **Syysretki Koivuniemen kurssikeskukseen Anttooraan** (Pastuskeriin Anttoorantie 590). Luvassa on ulkoilua, grillausta, saunomis- ja uintimahdollisuus. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 20.9. maksun kanssa 10€.

Mukaan mahtuu 30 henkilöä. Linja-autokuljetus lähtee Valtakatu 9:stä klo 9.15. Mukaan pääsee Pihlavasta.

Retken hintaan sisältyy: ruokailut, kuljetus, ohjelma.

Lokakuu

8.10.(ti) klo 14:30-15:30 Kirsi Astala

johtava yleinen edunvalvoja ja edunvalvoja Anna Oksanen tulevat kertomaan mitä on edunvalvonta. Voit tehdä ennakkoon kysymyksiä. Kahvitarjoilu.

12.10. (la) klo 11-15 ”Kui sää glaaraat?”

Mielen3sektori tapahtuma järjestetään tänä vuonna Puuvillan kauppakeskuksessa. Tilaisuudessa on järjestöjen edustajia esittelemässä toimintaansa ja kokemusasiantuntija että asiantuntija-alustuksia syömishäiriöstä ja ahdistuksesta. Musiikkista vastaa Magical Minds. Tarkempi ohjelma julkaistaan myöhemmin.

Tapahtuma on kaikille avoin ilmainen.

15.10. (ti) Satakunnan museoon tutustuminen.

Lähtö klo 10:30 Hyvikseltä. Ilmainen.

22.10. (ti) Retki Tampereelle. Lähtö Valtakatu 9:stä sisäpihalta klo 9. Tampereella tutustumme Mielen ry:hyn ja heidän recovery – ja kokemustoimintaansa.

” Mielen ry on mielen hyvinvoinnin vahva osaaja Suomessa. Edistämme mielen hyvinvointia ja luomme edellytyksiä mielenterveys- ja päihdetyötä tukeville palveluille sekä

kokeilu- ja kehittämishankkeille. Tuotamme monipuolisia kasvu-, asumis- ja avopalveluita.

Järjestämme ennaltaehkäisevää ja toipumista tukevaa toimintaa sekä osallisuutta edistävää kansalaistoimintaa. Teemme yhteistyötä alan verkostojen ja toimijoiden kanssa. Yhdistyksemme toiminnan viitekehyksenä on toipumisorientaatio.”

Tutustumisen jälkeen syömme lounaan museokeskus Vapriikissa. Lounaan jälkeen tutustumista Vapriikin museoihin tai Ikeaan. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä kumpaan iltapäivän ohjelmaan osallistut. Takaisin Porissa olemme klo 17:30-18:30. **Ilmoittaudu maksun kanssa 15.10.** mennessä Retken hinta 20€

Jäsenille, jotka ovat toimineet kuluvana vuonna vertaisohjaajina tai kokemusasiantuntijoina tarjoamme tämän retken ilmaiseksi.

23.10. (ke) klo 12-17 Kulttuuritapahtuma Mieslaulutalolla (Vapaudenkatu 10). Järjestäjinä Porin Hyvis ja Hyvis illat. Tapahtuma alkaa kakkutarjoilulla klo 12. Ohjelmassa esityksiä kulttuurikokemusasiantuntijoilta ja pieni näytelmä, lopuksi musiikkia esittää Sami Nieminen ja tanssilattia on vapaa. Tanssien aikana buffet auki, josta on mahdollisuus ostaa pientä välipalaa ja virvokkeita.

Maksuton tapahtuma. Kuljetukset maakunnasta sovitaan projektihenkilöstön kanssa.

30.10. (ke) Seminaari: Jaettu asiantuntijuus käytännön työssä - Asiakas, kokemusasiantuntija ja ammattilainen yhdessä 30.10.2019 klo 8.30-15
Martintalo Diakonialaitos Pori

Seminaari on erityisesti tarkoitettu ammattilaisille ja kokemusasiantuntijoille, mutta avoin kaikille kiinnostuneille.

Maksuton, lounas omakustanteinen.

Ilmoittautumiset koulutuspalvelut@satasairaala.fi

Lisää infoa Hyviksen ilmoitustaululta tai työntekijöiltä.

31.10. (to) Mennään yhdessä ulos syömään johonkin keskustan ravintolaan klo 12. Toiveita otetaan vastaan. Ilmoittaudu viimeistään 28.10., että voimme tehdä pöytävarauksen ajoissa. Jokainen maksaa lounaansa itse.

Marraskuu

8.11. (pe) Leffailta Elokuva valitaan yhdessä ja yhdistys antaa pienen alennuksen leffalipun hinnasta. Tarkat tiedot 4.11. talokokouksessa ja talokokouksen jälkeen.

Vuosikokouksen ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

17.11. (su) Kynttilätapahtuma itsemurhaan päätyneiden muistoksi klo 18-20 Porin Hyvän Mielen Talolla. Sytytämme kynttilät Hyvän mielen talon pihalla klo 18 ja kokemuspuheenvuoro sisällä alkaa klo 18:10 (Monica Tiisala), musiikista vastaa Terhi Rätty. Tilaisuuden lopuksi on mahdollista keskustella järjestäjien ja luennoitsijan kanssa.
Kahvitarjoilu

19.11. (ti) Mielenterveysmessut Helsingissä. Lähtö klo 7 Valtakatu 9:stä linja-autolla. Messuilla aikaa tutustua osastoihin ja osallistua yleisöluennoille klo 16 asti. Ruokaillaan talossa oman aikataulun mukaan. Hinta sisältää ruokailun 20€, ilmoittautuminen päättyy 4.11.

29.11. (pe) Joulujuhlat Merimestassa. Lähtö Hyvän Mielen talolta klo 16:30 ja paluukuljetus Merimestasta lähtee klo 21:30. Hinta 28€ sisältää ruokailun noutopöydästä, kuljetuksen ja illan ohjelman. Musiikista vastaa Peter Forsman. Joulupukki vierailee, joten ota mukaan 4-5€:n arvoinen pikkupaketti.

Joulun aukioloajat: välipäivinä talo arkisin auki normaalisti, sunnuntaina 14-17.

Retkille ilmoittautumisesta

Ilmoittautumispäivä on myös viimeinen maksupäivä, jolloin maksujen on oltava tilillä!

Tilille maksaminen on toivottavaa, mutta tällöin muista ilmoittaa osallistumisesi /kysyä onko tilaa, vaikka sähköpostilla.

Tilinumerot:

OP FI 79 57008120 0807 88

Nordea FI 77 2005 1800 0424 82

Ne henkilöt, jotka eivät osaa käyttää verkkopankkia voivat maksaa käteisellä maanantaisin ja perjantaisin. Henkilökunnalta voi varata aikaa verkkopankkiopastukseen. Kannattaa hyödyntää myös oman pankin opastusaikoja.

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:

- 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.

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

0408320732

projektityontekija@porinhyvis.fi

Keittiöohjaaja

Anne Halmet-Kivini

0405157278

keittiohjaaja@porinhyvis.fi

Vahtimestari

Ari Sillanpää

vahtimestari@porinhyvis.fi

Paikka auki II ohjaaja

Salla Rantoharju

salla@porinhyvis.fi

Arki haltuun hankkeen ohjaaja (31.12. asti)

Saija Luoma

040 1431915

arkihaltuun@porinhyvis.fi

Porin Hyviksen sosiaalisen median kanavat:

Facebook: @Porin Hyvis @Pia Hyvis @Anne Hyvis @Hyvisillat
@Annika Hyvis @Ari Hyvis @Salla Hyvis

Instagram: @Porin Talo

Twitter: @Porin Hyvis

Aihetunnisteet: #mielenterveys #porinhyvistoimii
#mielenterveysyhdistys #hyvis-illat

Osoite:

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Valtakatu 9 (käynti sisäpihan puolelta)

28100 Pori

Toimiston puhelinnumero: 02 6324626

www.porinhyvis.fi



Lukujärjestys

SYKSY 2019 PARILLISET VIIKOT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
talo on avoinna 9:00-16:45	talo on avoinna 10:00-16:45	talo on avoinna 9:00-18:00	talo on avoinna 9:00-17:00	talo on avoinna 9:00-14:45		
	10:30 kimppakävely	10:30- 11:30 Levyraati	10:30- 11:30 Levyraati	10:00atk/face 11:00 tietovisa		
11:30 keittolounas	11:30 lounas	11:30 lounas	11:30 lounas	11:30 lounas		
13:00 Talokokous	12:00 juttelupiiri 13:00 info uusille kävijöille	13-14 kävelylutis	13:00 Naisten ryhmä	12:30 sähly 13:00 Voimavararyhmä		
13:50-14:30 Kaksisuuntaiset	13:45 bingo	15:30 Rentoutus	14:00 Hartaus			
15:00 Mieli maasta	15:00 vesijumppa 16-16:45 Viihderyhmä	16:00 Karaoke	14:30-15:30 Moniääniset joka kuun ensimmäinen 16-17:30 Erityisherät kuun viimeinen to			14.00-17.00 sunnuntaikerho



Lukujärjestys

SYKSY 2019 PARITTOMAT VIKOT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
talo on avoinna 9:00-16:45	talo on avoinna 10:00-16:45	talo on avoinna 9:00-18:00	talo on avoinna 9:00-17:00	talo on avoinna 9:00-16:45	talo avoinna 9-15	
	10:30 kimppakävely	10:30-11:30 hengellinen ryhmä	10:30- 11:30 Levyraati	10:00 atk/face 11:00 tietovisa		
11:30 keittolounas	11:30 lounas	11:30 lounas	11:30 lounas	11:30 lounas	11-13 Brunssi	
	12:00 juttelupiiri			12:30 sähkö		
13:00 Talokokous	13:00 info uusille kävijöille	13-14 kävelyfutis	14:30-15:30 Moniääniset joka kuun ensimmäinen to	13:00 Voimavararyhmä		
	13:45 bingo	14:30 Skitsofrenia ryhmä				14.00-17.00 sunnuntaikerho
15:30-16:30 Miehi maasta ryhmä	15:00 vesijumppa	15:30 Rentoutus	16-17:30 Erytisherkit kuun viimeinen to	16-16:45 virikekahvit		
	16-16:45 Viihderyhmä	16:00 Karaoke				

TERKKUJA HYVIS-ILLOISTA

Projektin toinen vuosi on käynnistynyt hyvin.

Iltoja järjestetään maanantaisin Harjavallassa, keskiviikkoisin Kankaanpäässä ja Torstaisin Pihlavassa.

Illat ovat kaikille avoimia ja toivotamme kaikki lämpimästi tervetulleiksi.

Iltojen sisältö on rakennettu monipuolisesti ja kävijöiden toiveet huomioiden. Erilaisia teemoja on ollut esimerkiksi turvallisuus, voimavarat, talous, musiikki, pelit ja lemmikit. Olemme myös tehneet kaikkien iltojen yhteisiä treffejä ja retkiä. Illoista saa vertaistukea ja mukavaa tekemistä.

Illoissa on isona apuna ollut vertaisohjaajia, opiskelijoita sekä joka kuukausi kokemuspuheenvuoro erilaisella aiheella.

Kiitos kaikille ketkä ovat olleet mukana meidän hyvis-illoissa.

Terkuin Liisa ja Annika

KEVÄÄN PALAUTTEITA

76% piti tärkeänä vertaistukea saamistaan illoista

Yli puolet on saanut säännöllisyyttä elämään, yksinäisyys vähentynyt ja on toiveikkaampia tulevaisuutensa suhteen. Yli puolet myös osallistuu ajanvietteisiin enemmän kodin ulkopuolella.

"Mukavaa olla ystävällisten ja empaattisten ihmisten parissa"

"Olen saanut arkeen sisältöä ja mielekästä tekemistä"

"Tuntuu siltä, että olisi oikea ihminen"

"Huono mieli katoaa muutamaksi tunniksi"

"Rento kiva ilmapiiri"



"Piristystä arkeen"

"Mukavia jutteluhetkiä"

"Olen vapautunut tosi paljon iltojen myötä"

"Ihanaa kun on odottaa jotain viikolla"

"Itsetuntoni on parempi eikä sosiaaliset tilanteet ole enää niin vaikeita"

Hyvis-illoissa ajalla tammikuu-kesäkuu yhteensä: 797 kävijää! Kiitos kaikille ketkä olette tehneet meidän illoista ainutlaatuisia!