



## Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n

### Jäsentiedote 2 /2021

Hei kaikille täältä Hyvikseltä

Tätä kirjottaessa olemme jälleen tilanteessa, että kasvokkain tapahtuva toimintamme on keskeytyneenä.

[Satakunnan alueellisen tartuntatautien torjunnan työryhmän \(ATTR\)](#) julkaisemien uusien koronasuositusten mukaisesti Hyvän mielen talon ja Hyvis iltojen kohtaamiset ovat rajoitettuja 28.3. asti. Seuraamme viranomaisten ohjeita ja avaamme Hyviksen 29.3. klo 9, jos se on mahdollista. Silloin palataan normaaliin viikko-ohjelmaan.

#### Toimivia asioita:

**Lounas:** Hyvikseltä voit tulla noutamaan lounaan maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina. Lounas maksetaan käteisellä tai sovitaan kuukausilaskutuksesta. Ma keittolounas 3,50€ ja ke/pe 4€ jälkiruuan ja lisukesalaatin sisältävä annos.

**Keskustelut työntekijöiden kanssa:** Voit soittaa, lähettää sähköpostia tai messengerviestiä. Voit sopia ohjaajan kanssa tapaamisajan tai kävelylenkkiajan.

#### Verkossa tapahtuvat kohtaamiset:

Netissä keskustelua voi käydä kirjoittamalla, puhumalla tai videon avulla. Netissä voi keskustella kahden kesken tai ryhmässä. Keskustelussa osallistujat ovat samaan aikaan paikalla tai keskustelua voi käydä eri aikaan kirjoittamalla silloin, kun itselle sopii. Esittelyssä lyhyesti Hyviksellä käytössä olevat nettikeskustelut:

**Virtuaali Hyvis facebook-**ryhmässä videotalokokous maanantaisin klo 13. Talokokous esitetään hybridinä, jos talo on avoinna. Hybridi tarkoittaa, että kokousta voi seurata Hyviksellä ja facebookissa samaan aikaan tai tallenteen voi katsoa myöhemmin. Talokokouksessa tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Myös mahdollisesti muuta viihdettä.

Ryhmän osoite:

#### Ohjelmaa zoomissa

Zoom on viestisovellus, joka on helppo ottaa käyttöön ja sillä hoituvat yhtä hyvin teksti-, ääni-, kuin videoneuvottelut. Zoomia voi käyttää tietokoneella, älypuhelimella ja tabletilla.

Linkki Hyviksen zoom-ryhmäkeskusteluun on kotisivujen etusivulla [www.porinhyvis.fi](http://www.porinhyvis.fi) Viikko-ohjelma elää viikoittain, mutta maanantaisin klo 14-15 mukana vierailevia tähtiä, torstaisin klo 14-15 juttelua ja levyraati/musavisa, perjantaisin klo 14-15 juttelua ja tietovisa.

#### Verkkoluennot Teamsissa

Teams on ryhmätyön ja yhteistyön alusta. Hyviksen kaikki kevään verkkoluennot järjestetään Teamsissa. Linkki lähetetään ilmoittautuneille. Jos epidemiatilanne sallii videoluentoja voi seurata kotikoneen asemasta Hyvikseltä käsin.

#### Chat-keskustelut Tukinetissä (tukinet.net)

Tukinetistä löydät palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen. Tukinetin teemojen kautta voit tutustua sinua koskettaviin aiheisiin, osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Hyviksen chat

järjestetään yleensä keskiviikkona klo 14:30.  
Keskusteluissa on vaihtuva teema.

1. Mene osoitteeseen <https://tukinet.net/> 2. Sivun oikeassa yläkulmassa lukee Rekisteröidy 3. Klikkaa Rekisteröidy 4. Anna lomakkeessa pyydetyt tiedot ja valitse salasana, jonka muistat 5. Sinun ei tarvitse antaa oikeaa nimeäsi. Kirjoita silloin "nimimerkki" riville itse keksimäsi nimi, kuten pokka9 6. Yleensä rekisteröitymisen yhteydessä Tukinet kirjaa samalla käyttäjän sisään 7. Voit nyt tutustua Tukinetin tarjontaan 8. Voit etsiä chatteja kirjoittamalla vihreään "Hae Tukinetistä"-laatikkoon sanan Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Muita kanavia, joissa voi pitää yhteyttä:

**Messenger** on osa Facebook-palvelua, joka on laajempi sähköisen vuorovaikutuksen väline. Facebook on tällä hetkellä suosituimpia verkon palveluita, joten Messengerillä tavoitat kaikki tätä palvelua käyttävät ystäväsi. Ottaaksesi Messengerin käyttöön, sinulla täytyy olla älypuhelin ja käyttäjätili Facebookissa. Mikäli sulkutila jatkuu pitkään Hyviksen ryhmäkeskusteluja voidaan pitää messengerissäkin.

**WhatsApp on pikaviestisovellus** Sillä pystyy tekstin lisäksi lähettämään kuvia, videoita, [GIF](#)-animaatioita, ääniviestejä, soittamaan puheluita ja videopuheluita. Palvelua käytetään paljon kahdenkeskisiin ja pienten ryhmien välisiin pikaviesteihin. Sopii ryhmäkäyttöön ja voi käyttää videopuheluna.

### Mielenterveyden keskusliiton verkkokurssit

<https://www.mtkl.fi/ajankohtaista/verkkotapah-tumia-kevatkaudella-2021/>

Kurssit järjestetään yleensä zoom-alustalla.

### Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry 50 vuotta

Seuraa some-kampanjaa instagramissa ja facebookissa ja osallistu Porin kirjastossa järjestettävään näyttelyyn viikoilla 44-45.

Juhlien järjestelyistä kerrotaan myöhemmissä jäsentiedotteissa.

### Muuta

**Pieni ele tulee taas.** Mikäli kunnallisvaalit toteutuvat ajallaan, tarvitsemme lipasvahteja äänestyspaikoille. Kysy lisää Pialta /Annikalta.

**Diakonit** Minna ja Veera ovat puhelimen päässä:

Minna p.0400309761 ja Veera p.0400309863

Sairaanhoitaja Riitta tulee taas 7.4., 5.5. ja 9.6. klo 12-16 Voit varata hänelle ajan Annikan kautta.

### Verkkoluennot ja vierailijat

8.3. (ma) Hyviksen zoomissa Tarmo Raatikainen klo 14-15 (musiikkia ja juttelua)

15.3. (ma) Hyviksen zoomissa musisoi Make Tommila klo 14

22.3. (ma) zoomissa yllätysvieras klo 14. Ilmoitetaan facebookissa.

14.4. (ke) Mielenkiintoinen verkkoluento "Nojatuolimatka Afrikan lämpöön - elämää Gambiassa". klo 17. Matkan järjestävät Riitta Seppä, Elise Vieremä-Sarr ja Hyvis Osallistuminen tapahtuu Teamsin kautta. Ilmoittaudu viimeistään 13.4. <https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/nojatuolimatka>

21.4. (ke) Valtakunnallinen **Moniääniset** ry esittäytyy klo 16:30. esittely tapahtuu teamissa. Ilmoittaudu viimeistään 20.4. <https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/moniaaniset>

26.4. (ma) Valtakunnallinen **Mieli Maasta** ry esittäytyy klo 16:30. Ilmoittaudu viimeistään 23.4. <https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/mielimaasta>

30.4. (pe) Järjestetään perinteiset **vappupippalot** koronatilanteen sallimissa rajoissa. Seuraa tiedotusta facebookissa tai kysy henkilökunnalta.

Seuraava jäsentiedote postitetaan viikolla 18.

Ilmoita meille jäsenrekisterinhoitajille sähköpostiosoitteesi (Elina,Pia) ellet halua päivittää itse osoitettasi suoraan omiin tietoihisi Kilta rekisteriin.

Ohjeet OmaKilta -asiointipalveluun on julkaistu Revanssissa 1/2021

**Mikäli kokoontumiset ovat mahdollisia avaaamme maanantaina 29.3. klo 9** ja toimimme normaalin viikko-ohjelman mukaan ja lounas on tarjolla jokainen arkipäivä.

**YHTEYSTIEDOT**

**Yleinen numero: 02-6324626**

Muita yhteystietoja:  
Puheenjohtaja Teija Österlund  
[teija.osterlund@porinhyvis.fi](mailto:teija.osterlund@porinhyvis.fi)

Toiminnanjohtaja Pia Vahekoski  
toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi 040 5729431

Projektityöntekijä (Hyvis illat) Elina Kaunismäki  
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi 040 8320732

Ohjaaja Annika Korvanen  
[annika.korvanen@porinhyvis.fi](mailto:annika.korvanen@porinhyvis.fi) 0403564192

Keittiöohjaaja Anne Halmet-Kivini (ruokailut)  
[anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi](mailto:anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi) 040 5157278

**Porin Hyviksen** sosiaalisen median kanavat

Facebook:

@Porin Hyvis @Pia Hyvis @Anne Hyvis @Hyvisilla  
t @Elina Hyvis @Annika Hyvis

Virtuaali HYVIS

Instagram: @Porin Talo

Twitter: @Porin Hyvis @pia\_vahekoski

Aihetunnisteet: #mielenterveys #porinhyvistoimii  
#mielenterveysyhdistys

Kotisivumme [www.porinhyvis.fi](http://www.porinhyvis.fi)

Huomioithan, että tässä kirjeessä kerrotut asiat voivat muuttua panepidemiatilanteen ym inhimillisen tapahtuman vuoksi. Seuraa meitä facebookissa, jossa tiedotamme lähes päivittäin.

