



PORIN MIELENTERVESSYHDISTYS

HYVIS RY

Valtakatu 9 28100 Pori

www.porinyvis.fi

02-632 46 26

Hyvää uutta vuotta 2021

Tänä vuonna tulee kuluneeksi 50 vuotta siitä kun yhdistyksen perustamisanat on lausuttu. Yhdistys on perustettu aikoinaan lievittämään alueen mielenterveyspotilaiden yksinäisyyttä. Edelleen toimimme samalla asialla. Kieli on muuttunut ja potilas sanaa ei ole tapana käyttää kuin sairaalahoidossa olevien henkilöiden kohdalla. Tällä hetkellä olemme mielenterveyden häiriöitä itse kokeneiden yhdistys, joka avaa oven Porin Hyvän mielen talolla ja maakunnan Hyvis illoissa kaikille kiinnostuneille ja yksinäiseksi itsensä kokeville.

Juhlavuonna valmistuu Turun yliopiston kulttuuri- ja maisematutkimuksen laitoksen opiskelijoiden valmistama historiikki. Historiikkia varten käytämme yhdistyksen arkistoista löytyviä materiaaleja, mutta otamme vastaan mielelämme muistoja: lehtileikkeitä, valokuvia, runoja etenkin 1970-1999 väliseltä ajalta. Ellet halua luopua materiaalista, tuo se Hyvikselle ja valokuvaamme tai skannaamme ne opiskelijoiden käyttöön.

Historiikki esitetään syksyllä 2021 Porin pääkirjaston näyttelytilassa viikoilla 45 ja 46 posterinäyttelyn muodossa sekä tietenkin yhdistyksen 50 vuotisjuhlissa. Paikka ja aika vahvistetaan myöhemmin.

Juhlavuosi tulee näkymään myös somekanavilla. Historiikkiin liittyen ole rohkeasti yhteydessä Pia Vahekoskeen, toiminnanjohtaja@porinyvis.fi 040 5729431

Muut kuulumiset

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 24.11. 2020 Hyvän Mielen talolla. Kokouksessa tehtiin luottamushenkilöiden valinta vuodelle 2021. Hallituksen kokoonpano: puheenjohtaja Teija Österlund, muut hallituksen jäsenet: Rauli Taimi, Mirva Heino, Anne Vuorisalo, Matti Sulamäki, Kai Kotiranta ja uusina varajäseninä Rauli Vuorela ja Reijo Vesen. Tammikuun järjestäytymiskokouksessa määritellään varapuheenjohtaja, sihteeri ja rahastonhoitaja. Vuosikokouksessa päätettiin myös jäsenmaksun suuruudesta vuodelle 2021 ja se on 16€.

Mielenterveyden keskusliiton liittokokous pidettiin verkossa 12.-13.12. Nyös siellä tehtiin henkilövalintoja. Seuraavalla kolmivuotiskaudella liiton hallituksessa vaikuttaa Mirva Heino ja liittovaltuustossa Pia Vahekoski ja Rauli Taimi.

Koronavirusepidemian elämme säästöliekillä tammi-helmikuussa. Toinen jäsentiedote, joka toivottavasti sisältää enemmän retkiä ja tapahtumia postitetaan helmikuun lopulla. Seuraamme aluehallinnon ja Satasairaalan ohjeita ja rajoitamme toimintaamme tarvittaessa. Seuraa aukioloihin liittyvää tiedotustamme somekanavilla ja verkossa sekä Hyviksen ilmoitustaululta. Työntekijät vastaavat kysymyksiin myös puhelimesta.

Liity sosiaaliseen mediaan

Porin Hyviksen sosiaalisen median kanavat

Facebook: @Porin Hyvis @Pia Hyvis @Anne Hyvis

@Hyvisillat @Elina Hyvis @Annika Hyvis Virtuaali HYVIS

Instagram: @Porin Talo

Twitter: @Porin Hyvis @pia_vahekoski

Aihetunnisteet: #mielenterveys

#porinhyvistoimii #mielenterveysyhdistys #hyvisillat



Tänä vuonnakin saamme Stean toiminta-avustusta ja talolla työskentelevät: toiminnanjohtaja, keittiöohjaaja ja ohjaaja eli tutut Pia, Anne ja Annika. Hyvis iltojen toiminta jatkuu pienin muutoksin toukokuun loppuun ja niistä vastaa yhdessä vertaisohjaajien kanssa projektityöntekijä Elina Kaunismäki.

STEAlle tehdyssä avustushakemuksessa ja yhdistyksen toimintasuunnitelmassa olemme luvanneet toimintavuodelle seuraavia painopistealueita: vertaistoiminta, terveet elintavat ja toimintaan osallistuvien digiosaamisen vahvistaminen. Vertaistoiminta elää kävijöiden kiinnostuksen ja vertaisohjaajien jaksamisen mukaan. Me etsimme jo toimivien vertaisohjaajien rinnalle uusia toimijoita. Etenkin Mima, SCH ja kaksisuuntaisten ryhmässä tarvitaan työparia.

Käynnistämme joka toinen lauantai toimivan vertaiskahvilan. Vertaiskahvilassa on kävijöiden järjestämää ohjelmaa ja suussa sulavia leivonnaisia ja mahdollisesti ohjelmaa.

Meillä saa tehdä vapaaehtoistyötä. Tällä hetkellä hakusessa digiosaaja, chat-vapaaehtoinen sekä miesryhmän vetäjä. Kiinnostuitko? Kysy lisää Annikalta.
annika.korvanen@porinhyvis.fi / 040 356 41 92

Hyviksen keittiössä valmistetaan joka arkipäivä lounasta. Lounas valmistuu keittiöohjaajan ja kävijöiden yhteistyöllä. Verkkosivuilta voit lukea lounaslistamme. Lounaan hinta on päivästä riippuen 3,50-4€. Lounaalle ilmoittaudutaan edellisenä päivänä tai viimeistään saman päivän aamuna ennen klo 10. Keskiviikon lounas on valmiina klo 14 ja muina päivinä klo 11:30. Keittiötoiminnasta vastaa Anne Halmet-Kivini. Hänet saa parhaiten kiinni numerosta: 0405157278

Jäsenedut:

Mielenterveyden keskusliiton Revanssi-lehti
Uimaan porilaisiin uimalaitoksiin 3€:lla
Edulliset retket ja tapahtumat
Ilmaiset liikuntaryhmät: kävelyfutis ja sähly
Maksuton vertais- ja virkistysryhmätoiminta

Hyvis iltojen toimintaa:

Harjavallassa maanantaisin klo 15-17. Toimipiste kohtaamispaikka Haiku

Kankaanpäässä tiistaisin klo 16:30-18:30. Toimipiste Kaseva.

Pihlavassa torstaisin klo 16-18. Toimipiste Pihlavan asukastupa.

11.1. Uudenlainen liikuntahetki lavismusiikin tahtiin alkaa. Vire-Lavis pohjautuu lavatanssijumppaan ja on sovellettu versio henkilöille joilla on toimintakyvyn rajoituksia Tanssillinen istuen tehtävä liikuntahetki. Mukaan tarvitset vain joustavat vaatteet. Kesto 15-30min

16.1. Vertaiskahvila joka toinen lauantai klo 12-14. Ensimmäisellä kerralla kakkutarjoilu. Muilla kerroilla leivonnaisista peritään pieni hinta.

21.1. Digiopastus alkaa. Digiopastukseen otetaan viisi kävijää kerrallaan. Jokainen digikurssi kokoontuu viisi kertaa. Jokaiselle osallistujalle tehdään alkuhaastattelu. Opetusta voi saada kännykän käytöstä verkkoasiointiin ja kaikkeen siltä väliltä. Osallistuja itse määrittelee mitä haluaa oppia. Ryhmässä on kaksi ohjaajaa ja ennakkotaitoja ei tarvita. Ryhmiä järjestetään kevään mittaan useampia. Ilmoittaudu toimistoon tai annika.korvanen@porinhyvis.fi tai toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

Erilaiset vastaanotot

Kokemusasiantuntija Niina auttaa erilaisten hakemusten kanssa maanantaisin alkaen 1.2. Hän tulee paikalle tapaamaan ajanvarauksen tehnyttä. Varaukset Annika Korvasen kautta.

Mielenterveysneuvolan sairaanhoitaja Riitta Lehtistä voit tulla tapaamaan ke 3.2. ja 3.3. klo 12-16. Ajanvarauslista on aulavastaavalla.

Diakonit Minna ja Veera ovat Hyviksellä parittomilla viikoilla klo 10-12 alkaen 19.1. Keskutelua ja vaihtuvaa ohjelmaa.

Retket, luennot ja tapahtumat

26.1. Läheisten ilta. Kutsumme ohjelmalliseen iltaan Hyviksellä käyvien henkilöiden läheisiä. Tarjolla on suolaista ja makeaa syötävää, musiikkipitoista ohjelmaa ja Finfami Satakunta ry:n työntekijät kertovat heidän yhdistyksensä tarjomasta tuesta omaisille. Ilta alkaa klo 16 ja päättyy klo 18. Maksuton. Ennakoilmoittautuminen tarjoilun vuoksi toimistoon 25.1. mennessä tai Pialle 040 5729431 toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

1.2. klo 16:30 Nouseva mieli-Suomen Skitsofreniayhdistys esittäytyy verkossa. Alustajana pj. Tapio Gauffin. Tilaa verkkolinkki Pialta tai tule kuuntelmaan esitystä Hyviksen olohuoneeseen.

2.2. klo 10:30 -11:30 Keskustellaan peloista ja ahdistuksesta, jota tämä aika meissä aiheuttaa. Mukana ovat diakoniatyöntekijät Minna ja Veera. He alaustavat aiheesta ja sen jälkeen vapaata keskustelua. Juodaan hyvät kahvit ja maistellaan päivän leivonnaisia. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset edellisenä päivänä toimistoon tai Annelle.

4.2. Valtakunnallinen kaksisuuntaiset ry esittäytyy klo 16:30 zoom alustalla. Esittelijänä pj. Johanna Karelahti. Voit seurata luentoa Hyviksellä / kotonasi. Ilmoittaudu viimeistään 2.2.

17.2. Verkkoluento Ruokaa mielelle. Luennolla puhutaan mieli ja aivoterveellisestä ravinnosta. Alustajana TtM, ravitsemusterapeutti, Muutos lautasella -ohjaaja Johanna Repo. Luento alkaa klo 17. Voit tulla seuraamaan sitä Hyvikselle tai katsoa omalla tietokoneella kotona. Osallistumislinkki lähetetään ilmoittatuneille. Ilmoittaudu 16.2. mennessä toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

Myös muita verkkoluentoja on tulossa. Seuraa sosiaalisen median tiedotusta ja Hyviksen kotisivuja. Sivuilta voit käydä lukemassa toimintasuunnitelmamme sekä syksyllä kerättyjen palautteiden koosteet eli www.porinhyvis.fi

Diakodalle tehdään retki viikolla 7, jos koronatilanne sallii.

Yhteystietoja:

Puheenjohtaja Teija Österlund
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 0403564192

Keittiöohjaaja Anne Halmet-Kivini
anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi 040 5157278

Seuraavalla sivulla on Hyviksen tammi-helmikuun viikko-ohjelma. Huomaathan aukioloissa tapahtuneet muutokset.

PORIN MIELENTERVESSYHDISTYS

HYVIS RY

Valtakatu 9 28100 Pori

www.porinhyvis.fi

02-632 46 26