



Porin mielenterveysyhdistys Hyvis Ry

Jäsenkirje

syyskuu 2021

Syksyinen tervehdys

Kuuma kesä on kohta muisto vain. Monelle ilman viileneminen tarkoittaa lisääntyvää jaksamista ja uusien harrasteiden valintaa tai vanhoihin palaamista. Hyviksellä koitamme ulkoilla syksyllä paljon, koska toimitilamme on edelleen peruskorjauksen alla ja ikkunoita ei saa auki. Remontin aikataulusta ei ole selkeää kuvaa, mutta pian talomme on julkisivultaan arvokortteliin sopiva.

Menneet korona-ajat ovat opettaneet meille paljon uusia asioita. Olemme oppineet, miten pestään kädet oikein, miten yskitään kyynärtaipeeseen, miten tehdään kyynärpäättervehdys ja miten kasvosuojia käytetään. Moni on oppinut mestariksi online-tapaamisissa, kokouksia osataan käydä Teamsilla ja Zoomilla. Näitä kaikkia taitoja tarvitaan vielä tänä syksynä. Tämän kirjeen tapahtumat ja retket toteutuvat, jos pandemiarajoitukset antavat myöden. Seuraamme tarkasti alueellisia rajoituksia ja suosituksia.

Talon ulkopuolisista harrastuksista vesijumppa alkaa 7.9. ja sinne voit mennä jumppailemaan uimahallimaksun hinnalla. Ilmoittautua ei tarvitse, mutta jäsenalennuksen saadaksesi kerrot nimesi kassalla. Jäsenkorttia siellä ei tarvita. 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/ki/ltajaomakilta/omakilta/>

Sähly jatkuu keskustan nuorisotalolla koronarokotusten päätyttyä. Seuraa ilmoitteluamme facebookissa tai soita Hyviksen henkilökunnalle.

MAKSUTAPAHTUMAT

Hyviksellä on nyt korttimaksuja varten maksupääte. Voit maksaa kaikki keittiöostot ja retket kortilla. Kuitti retkimaksusta tulee tämän maksutavan valinneilla joko älypuhelimeen tai sähköpostiin.

Mikäli haluat, että laskutamme ruokailusi tai retkesi kerran kuukaudessa, voit olla yhteydessä Pia Vahekoskeen 040 5729431 tai toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

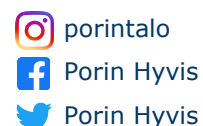
Pyrimme vähentämään käteisen käyttöä, mutta se on edelleen mahdollista. Käteismaksajan kannattaa varata tasaraha, koska käteiskassamme on pieni. Henkilökuntamme opastaa mielellään verkkopankin ja maksupäätteen käytössä.

HANKETYÖ

Hyvis illat hanke päättyi, mutta toiminta Kankaanpäässä järjestötalossa (ent. Kaseva) jatkuu tiistaisin klo 16-18:30. Harjavallan toiminta jatkuu uuden hankkeen myötä.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Uusi **Tul peremmäl** hanke alkoi kesän alussa. Hankkeen aikana perustetaan ystäväkahviloita Nakkilaan, Harjavaltaan ja Kokemäelle. Hanke on suunnattu yksinäisille ja yksinäiseksi itsensä tunteville 29-65-vuotiaille.

Ystäväkahviloiden lisäksi hankkeeseen kuuluu yksilökohtaista palveluohjausta (esim. ohjausta erilaisten hakemusten täyttämiseen), digiopastusta, sekä vertaistuellinen miestenryhmä. Työntekijöitä hankkeessa ovat Elina Kaunismäki ja Katri Kulmala.

Toimipisteiden osoitteet ja toiminta-ajat:

Maanantaisin Harjavalta klo 16-19(Haikun tilat, Harjavallankatu 15)

Tiistaisin Kokemäki klo 17-20 (Kumun tilat, Tulkkilantie 4)

Keskiviikkoisin Nakkilassa (Porintie 11).
Avajaisista tiedotetaan myöhemmin.

Retket ja tapahtumat

8.9. (ke) Lähdemme grillaamaan **Yteriin** klo 13:30. Kimppakyydit lähtevät Hyvikseltä klo 13:30. Eväspakettimaksu 2€ maksetaan retkelle lähtiessä. Eväspakettiin sisältyy mehu, grillimakkaraa, kahvi ja pieni makea. Vertaiskuskeille korvataan 0,20€/km. Hyviksellä olemme takaisin klo 16. **Ilmoittaudu viimeistään ma 6.9.**

10.9. (pe) Itsemurhien ehkäisy päivän **verkko-seminaari**.

Luento Itsetuhoisuuden riskitekijöistä ja niihin vaikuttamisesta.

Luennoitsijana: Max Karukivi, apulaisprofessori ja ylilääkäri, Turun yliopisto ja Tyks / Nuorisopsykiatria. Luennon aiheet: Itsetuhoisuuden eri muodot, itsetuhoisuuden ja itsemurhien esiintyvyys, itsemurhaprosessi ja sen riskitekijät, erilaisia tapoja vaikuttaa riskitekijöihin, perheen selviytymisen keinot.

Tilaisuudessa myös kokemuspöytäpuheenvuorot, itsetuhoisuudesta selvinneeltä ja itsetuhoisen läheiseltä.

Ilmoittautumiset linkin kautta 3.9. mennessä.

Ilmoittautumislinkki: <https://bit.ly/3iLSPvf>

Lisätiedot: elina.uusivuori@finfamisatakunta.fi

Tätä luentoa voit saapua seuraamaan Hyviksen olohuoneeseen.

16.9. (to) **Sadonkorjuujuhla** Hyviksen pihassa klo 12-15. Tarjolla on syksyn herkuja, musiikkia ja ohjelmaa. Tilaisuus on maksuton. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu Hyviksen keittiöohjaajalle tai ohjaajalle viimeistään 13.9.

9.-10.10. (la ja su) **Liikettä palloon** tapahtuma Tampereella. Järjestäjänä Mielenterveyden keskusliitto. Joukkueiden ilmoittautuminen päättyy 6.9. Tarkat lähtöajat ja tiedot annetaan osallistujille.

28.10. (to) klo 14 **Matka muutokseen, miten muutin elämäntapani** kokemusasiantuntija Jarkon luento. Tarjoilun vuoksi ilmoittatu keittiöohjaajalle viimeistään 25.10.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Kutsumme jäsenet juhlimaan

15.10 (pe) **Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry täyttää 50 vuotta.** Juhlat järjestetään Porin seurakuntakeskuksen toisessa kerroksessa (Eteläpuisto 10 A-B, talossa on hissi).

klo 14 – kakku- ja voileipätarjoilua, kahvia/teetä ja virvoitusjuomia

klo 15 pieniä puheenvuoroja (Mielenterveyden keskusliitto, Porin kaupunki ja hallituksen edustaja) ja muistelua vuosien varrelta

klo 15:30 ansiomerkkien luovuttaminen

klo 16 musiikkia Magigal Minds, klo 17 juhla päättyy

Asu on vapaa, mutta toivoisimme vuoden 1971 näkyvän pukeutumisessa, asusteissa tai kampauksessa.

Huomioi: Koronaan liittyvien kokoontumisrajoitusten vuoksi tapahtuman järjestelyjä voidaan joutua muuttamaan. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittaudu 2.10. mennessä :

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

tai Hyviksen ohjaajalle Joonas Huhtalalle. Ilmoittautuessa annat nimesi, puhelinnumerosi ja kerrot mahdollisen erityisruokavaliosi sekä sähköpostiosoitteesi.

1.-14.11. Tervetuloa **juhlanäyttelyyn** kirjaston aukioloaikoina.

”Tavoitteena hyvä mieli” Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n 50 v- juhlanäyttely Porin pääkirjaston näyttelytilassa. Avajaiset järjestetään 1.11. klo 15:30-16:30. Näyttelyn ovat koostaneet Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen tutkinto-ohjelman opiskelijat ja Pirita Frigren, Turun yliopisto ja Media-alan ja kuvallinen ilmaisun perustutkinnon opiskelija Vlad Roman sekä opettaja Kirsi Liljeroos, Sataedu Nakkila

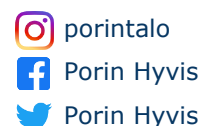
Historiikkiin ja näyttelyyn on käytetty henkilöhaastatteluja ja yhdistyksen kuvamateriaalia sekä mm. kansallisarkiston ja Satakunnan Kansan arkistoja. Lämmin kiitos kaikille, jotka ovat tämän hienon näyttelyn taustalla. Historiikki on koostettu myös vihkosen muotoon ja sen voi syksyn aikana lukea Hyviksen verkkosivuilta tai hakea oman painoksen omaan kirjahyllyyn Hyviksen toimistosta.

21.11. (su) **Kynttilätapahtuma** itsemurhaan päätyneiden muistoksi Käppärän hautausmaan isossa kappelissa klo 18-19. Musiikkia, hiljentymistä ja kynttilöiden sytytys. Tarkempi ohjelma julkaistaan myöhemmin.

22.11. (ma) klo 14 **”Hyvä mieli on kuin alituiset pidot”** kokemusasiantuntija Terhin luento käynnistää mielenterveysviikon. Tule kuuntelemaan. Tarjolla kahvia ja leivonnainen. Ilmoittautumiset Hyviksen keittiöohjaajalle viimeistään edellisen viikon perjantaina.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



23.-24.11. (ti-ke) Mielenterveysmessut verkossa. Seuraa Mielenterveyden keskusliiton tiedotusta aiheesta.

25.11. (to) Mielenterveysviikon retki uudistettuun **Ikaalisten kylpylään**. Lähtö Valtakatu 9:stä klo 9.

Retken hintaan (20€) sisältyy: kylpyläkäynti ja kuljetus

Ei-sisälly: lounas. Jokainen voi syödä aterian omaan tahtiin kylpylän ravintolassa.

10.12. (pe) **Joulujuhlat ravintola Merimestassa**. Lähtö Valtakatu 9:stä klo 16:15 ja paluu samaan paikkaan klo 21.

Retkeen sisältyy: ruokailu noutopöydästä, ohjelma ja kuljetus Hintaa 28€

Ei sisälly: mahdollinen pikkujoulupaketti, jonka hankit itse 😊 ja arpalippu, eikä ylimääriset virvokkeet.

Maksaminen ja ilmoittautuminen viimeistään 2.12. pankkitilille, toimistossa pankkikortilla tai käteisellä. Suosimme kahta ensin mainittua maksutapaa!

Tärkeitä tietoja:

Osoitteemme: Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry Valtakatu 9 28100 Pori
Puhelin 026324626
Kotisivu www.porinhyvis.fi

Pankkitilimme:

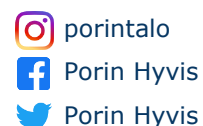
FI79 5700 8120 0807 88

Koetko paperisen jäsentiedotteen turhana? Ilmoita Hyvikselle, jos haluat jatkossa lukea jäsentiedotteen vain verkkosivuilta tai saada jäsentiedotteen sähköpostilla.

toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



SOME:

facebook @Porin Hyvis Virtuaali Hyvis

instagram @Porin Talo

Työntekijöiden yhteystiedot**toiminnanjohtaja** Pia Vahekoskitoiminnanjohtaja@porinhyvis.fi 040 55729431

Facebook: Pia Hyvis

ohjaaja Joonas Huhtalajoonas.huhtala@porinhyvis.fi 0403564192

Facebook Hyvis Joonas

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

(Sijainen Mari Malonen vastaa Annen puhelinnumeroon.)

Tul peremmäl -hanke

Käyntiosoite: Porintie 11, Nakkila

hankekoordinaattori Elina Kaunismäkielina.kaunismaki@porinhyvis.fi 040 8320732

Facebook Elina Hyvis

vapaaehtoistoiminnan koordinaattorikatri.kulmala@porinhyvis.fi 0406732293

Facebook Katri Hyvis

puheenjohtaja Teija Österlund

teija.osterlund@porinhyvis.fi

Maanantaina avoinna klo 10-15.45	Tiistaina avoinna klo 10-15.45	Keskiviikkona avoinna klo 12-18	Torstaina avoinna klo 10-15.45	Perjantaina avoinna klo 10-14.45	Sunnuntaina avoinna klo 14-16
digiryhmä klo 10.30				tietovisa klo 11	kahvio ja talo auki pari tuntia
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		levyraati klo 12.30		
kävelyfutis klo 14 (8.10. asti Liisantorilla, jonka jälkeen siirtyy nuorisot- alolle)	bingo klo 13.30	Juttelua ja pe- lailua klo 14	naisten rupat- telupiiri klo 13 (joka toinen torstai)	kävelyfutista nuorisotalon isossa salissa klo 12.30 (8.10. alkaen)	
mieli maasta - ryhmä klo 15.30	vesijumppa klo 15 (7.9. al- kaen)	ilta-aukiolo klo 18 asti vai- tuvalla tee- malla	savuttomuus/ voimavara - ryhmä klo 15 (joka toinen torstai savutto- muus, joka toi- nen voimavara)		
sähly nuoriso- talon isossa sa- lissa klo 17(11.10.alk.)					

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo Porin Hyvis Porin Hyvis