



Porin mielenterveysyhdistys Hyvis Ry



## Jäsentiedote

toukokuu 2022

### Aurinkoinen tervehdys pitkästä aikaa!

Tällä kesäkaudella keväänä pyrimme suuntaamaan ulos retkien muodossa tai tuomaan luontoa Hyviksen sisätiloihin tai kaupunkipihalle. Aloitamme retket jo toukokuussa, sillä keväällä metsässä ei juurikaan ole hyttysiä tai muita kiusallisia ötököitä. Lämpimänä kevätpäivänä metsässä voi tallustella t-paidassa. Evästaukoa ötökät eivät häiritse, rentoutuminen tuntuu täydelliseltä. Luonnon tarkkailu on keväällä erityisen kiinnostavaa.

Osa sisäryhmistä jää tauolle, mutta käynnistämme ryhmätoiminnan Pihlavassa pienen tauon jälkeen. Lue tarkasti viikko- ja retkiohjelmamme, ettet jää mistään ihanasta paitsi. Mikäli jäsentiedote katoaa, voit lukea sen Hyviksen verkkosivuilta [www.porinyvis.fi](http://www.porinyvis.fi)

Olemme saaneet avustuksen Pentti Mannilan muistorahastosta ja sen avulla voimme järjestää syksyllä tanssillista ryhmätoimintaa sekä rentoutusta. Kesän aikana järjestettävät **luontoretket** järjestetään tällä rahoituksella ja retkihinnat ovat siitä syystä hyvin alhaiset. Tähdellä merkityt retket on rahoituksella järjestettyjä.

### Toukokuu

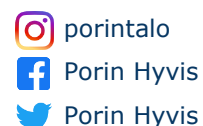
**4.5. Gambialainen iltapäivä.** Lounaaksi klo 14 gambialaisittain valmistettua broileria (4,50 €). Klo 16 alkaen Riitta Seppä esittelee Gambiassa tekemäänsä vapaaehtoistyötä kuvin ja tarinoin. Tilaisuus järjestetään Hyviksen olohuoneessa, mutta voit tilata Teams-osallistumislinkin Pialta.

**10.5. Hyviksen kierrätyspäivä.** Tavaravaihtopöytä käytössä klo 10-15:30. Voit tuoda itsellesi tarpeettoman, mutta kuitenkin ehjän tavarankiertoon ja tehdä itse löytöjä. Tuominen ja vieminen ei ole pakollista. Kierrätysneuvontaa jäteneuvoja Liisa Malinilta ja tarjoilua sisällä klo 14. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen toimistossa olevaan listaan viimeistään 9.5. Maksuton tapahtuma.

**10.5. Hyvisten kerho** Pihlavan asukastuvalla (Harry Gullichsenintie 14, 28800 Pori) tiistaisin klo 15–17. Illoissa hyvinvointia lisääviä teemoja. Ensimmäisellä kerralla maksuton kahvi- ja leivonnaistarjoilu (jatkoissa 1 €:n tarjoilumaksu), toiveiden tynnyri ja musavisa sekä arvontaa.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431



Hyvisten kerhosta vastaa ohjaaja Joonas yhdessä opiskelijoiden ja vaihtuvien vierailijoiden kanssa. Juhannuksen jälkeen tulee kesätauko ja kerho käynnistyy uudestaan 9.8.

**Tiedustelut:** joonas.huhtala@porinhyvis.fi / 040 3564192

**11.5. ”Entisten nuorten sävellahja” Hyviksellä** klo 16–17 Tuo toivekappaleesi yhteisesti kuunneltavaksi ja voit kertoa siitä pienen tarinan. Anna toivekappale Reetalle/Joonakselle ja Pialle viimeistään 10.5. He etsivät kappaleen ja mahdollisen videon ennakkoon. Keittiöstä mahdollista ostaa retroherkkuja kuten appelsiiniiriisiä ja voileipäkakkua.

**17.5. Yhdistyksen sääntömääräinen tilikokous klo 17.** Käsitellään toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2021, tilintarkastajan lausunto ja mahdolliset muut asiat. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen viimeistään 15.5. Tarjolla suolaista piirakkaa, kivennäisvettä, raikasta salaattia ja jälkiruuaksi suklaapikkuleipä ja kahvi. Erikoisruokavaliot huomioidaan. Ruokailu alkaa klo 16:30.

**20.5. Retki lammastilalle** Eurajoelle. Tilalla kasvatetaan erittäin uhanalaista saaristolaislammasta eli Ahvenanmaanlammasta. Tilan esittelyssä on mukana talon koira. Pihapiirissä on mahdollista pelata kesäpelejä tai kiivetä kalliolle. Rollaattorilla pärjää. Tällä retkellä grillataan makkaraa ja juodaan kahvit kastamisen kera. (kasvismakkarakin onnistuu.)

Lähtö Hyviksellä klo 10 (kimppakyyti tai pikkubussi osallistujamäärästä riippuen.) Porissa olemme klo 14–15. Osallistumismaksu 5 €. Hinta sisältää kuljetuksen, esittelyn ja eväät. Ilmoittaudu viimeistään 13.5.

**Maksutavat:** kortti, tili tai käteinen.

**Erityistä:** sään mukainen vaatetus, hyvät jalkineet

**24.5. Maailman skitsofreniapäivä.** Tukiranka ja Aspa järjestävät tähän liittyvän tapahtuman Puuvillan kauppakeskuksessa klo 10–18. Tähän tapahtumaan ei ole yhteiskuljetusta tai Hyviksen henkilökunnan järjestämää ohjelmaa. Seuraa ilmoittelua Hyviksellä ja Facebookissa. Hyviksellä voit päivän aikana testata tietoutesi skitsofreniasta. Oikeat vastaukset julkaistaan seuraavana päivänä. Mehutarjoilu klo 13–14.

**27.5. Herrainpäivien retki.** Lähtö klo 10 kimppakyydein. Käydään lintutornilla ja sen jälkeen kierretään pieni luontopolku, jonka varrella syödään grillattavat eväät. Takaisin Hyviksellä ollaan viimeistään 14:30. Hinta 2 €, johon sisältyy eväät, kahvi ja kuljetus.

**Erityistä:** sään mukainen vaatetus, hyvät jalkineet

**31.5. Virkistystä vapaaehtoisille** Diapuistossa klo 14–18. Tähän tapahtumaan ei ole yhteiskuljetusta tai Hyviksen henkilökunnan järjestämää ohjelmaa. Tapahtuman järjestää Porin valikot. Seuraa ilmoittelua Hyviksellä ja Facebookissa.

## Kesäkuu

**1.6. Avoimet ovet Hyviksellä** klo 12–15 Toiminnan esittelyt klo 13 ja 15. Sama esittely voidaan tarvittaessa pitää Teamsissa. Muuna aikana pikainfot ja toimitilan esittelyä. Tarjoilua luvassa.

**3.6. Retki Onnenkoskelle** Lamppiin. Nautitaan koskimaisemista ja grillataan laavulla. Alueella on pieni luontopolku. Päivän päätteeksi voi vaikka kahvitella ja syödä jäätelön Onnenkosken taukopaikalla. Lähtö Hyviksellä klo 11 (kimppakyyti tai pikkubussi osallistujamäärästä riippuen. Porissa olemme viimeistään klo 14–15. Osallistumismaksu 3 €/henkilö, sisältää kuljetuksen ja eväät. Ilmoittaudu viimeistään 1.6.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

**Maksutavat:** kortti, tili tai käteinen.

**Erityistä:** sään mukainen vaatetus, hyvät jalkineet, hyönteismyrkkyä

**8.6. Hyviksen kävijöiden omaisten iltapäivä** klo 14–16. Omaistoinnasta kertomassa on Finfami Satakunta ry:n Elina Uusivuori. Tarjoilun ja virkistysohjelman vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 3.6. Maksuton tapahtuma.

**8.6. Hyviksen ilta-aukiolo jää tauolle.** Viimeisellä kerralla käydään Kirjuriluodossa jäätelöllä. Omavastuu 1 €. Lähtö kävellen Hyviksen pihasta klo 16. Huonolla säällä syödään jäätelöt Puuvillan kauppakeskuksessa.

**10.6. Virkistyspäivä Pastuskerissa.** Kuljetus reittiä Kokemäki-Harjavalta-Nakkila-Porin Hyvis. Bussi lähtee Porin Hyvikseltä 9:30, ja pysähtyy myös Pihlavan asukastuvalla n. 9:45.

#### Ohjelmassa:

- kahvia ja sämpylää
- saunomista ja uintia
- tullaan tutuiksi
- voimakuvia
- leikkimielinen viesti
- huovutusta
- keittolounasta
- iltapäiväkahvia
- grillausta ja nuotiolauluja
- saappaanheittoa
- mөлkkä

**Lue lisätietoja paikasta:** <https://rednet.punainenristi.fi/node/2737>

Mukaan mahtuu 60 henkilöä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Retkimaksun 10 € maksat tilille tai käteisellä Hyviksen henkilökunnalle eri toimipisteissä tai kortilla Hyviksellä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 3.6.

**Erityistä:** Leirikeskuksen pehmeälöylyinen sauna sijaitsee noin 300 metrin päässä pihapiiristä meren äärellä. Perille vie polku. Polkua pääsee kulkemaan rollaattorilla. Omatoiminen uinti ja saunominen. Henkilökohtaisen avustajan voi ottaa mukaan.

**Retkeilijän muistilista:** Ota mukaan sään mukainen vaatetus, vesipullo, hyvät jalkineet, hyönteismyrkkyä, päivän aikana tarvittavat lääkkeet, aurinkovoidetta ja päähine. Mikäli uit ja saunot, tarvitset laudeliinan, uimapuvun, peseytymisvälineet ja pyyhkeen.

**11.6. Mielenterveyden keskusliiton Liikettä palloon! - tapahtuma** Tampereella. Yhdistyksen joukkue osallistuu turnaukseen. Kannustajia voidaan ottaa mukaan. Heille osallistumismaksu 5 €, joka sisältää lounaan. Sitovat ilmoittautumiset 3.6. mennessä Hyviksen toimistoon tai Jukalle sähkövuorolla. Päivän aikataulu kerrotaan osallistujille myöhemmin.

(Mahdolliset mitalikahvit Hyviksellä 13.6. klo 13.)

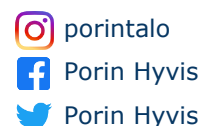
**22.6. Juhannusjuhla Pölsassa.** Tämän tilaisuuden järjestää Satakunnan Mieli ry. Tarkempia tietoja saat Hyvikseltä. Maksuton tapahtuma.

## Heinäkuu

**Tehdään pieniä retkiä Yyteriin, Kirjuriluotoon ja Ankkalammelle. Retket sovitaan sään mukaan. Pienistä kesäretkistä löytyy tietoa Facebookista ja Hyvikseltä.**

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431



**12.7. Erilainen Mingle** Keski-Porin kirkossa klo 16:30. Teemana köyhyys. Tarjoilua, puheenvuoroja ja musiikkia. Maksuton tapahtuma.

**21.7. Kesäteatteri**in Raumalle. Menemme katsomaan Dingo musikaalia päivänäytökseen (klo 14) Jäsenhintana 35 € sisältää esityksen ja kuljetuksen julkisella kulkuneuvolla / kimppakyydillä. Raumalta tulevat osallistujat maksavat vain 30 €. Tarkat tiedot ilmoittautuneille viimeistään edellisellä viikolla. Retki toteutuu, jos osallistujia on 10. **Ilmoittautuminen päättyy 28.6.!**

**28.7. Kesäretki Porvooseen.** Lähtö klo 7.30 Hyvikseltä. Runsas buffet aamiainen syödään Forssan Autokeitaalla. Tämän jälkeen ajellemme Porvooseen, jossa käymme aluksi katsomassa Porvoon tuomiokirkkoa, josta on hyvät näkymät yli kaupungin. Tämän jälkeen kiertelemme vanhan kaupungin putiikkeja ja kirpputoreja omatoimisesti 3 h. Voit tehdä löytöjä niin vaatteiden, kirjojen, että sisustustavaroiden osalta. Suosittelemme:

- Holmin taloa
- Vanha raatihuonetta
- Porvoon nukke- ja lelumuseota
- Erilaisia taidegallerioita, joita on runsaasti Vanhan Porvoon alueella
- Tehtaanmyymälöitä (mm. Brunbergin suklaamyymälä)

Lounaan voi jokainen syödä valitsemassaan paikassa. Suosittelemme maistamaan Porvoossa valmistettua jäätelöä. Vinkkejä saat katsomalla <https://www.visitporvoo.fi/ravintolat-ja-kahvilat/> ja kysymällä matkan päällä Pialta.

Paluumatkalla vähintään yksi pysähdys. Porissa olemme noin klo 19–20.

Matkan hinta 35 €, sisältää kuljetuksen ja buffetaamiaisen Autokeitaalta. Kyytiin pääsee kakkostien varrelta pikavuoropysäkeiltä. Viimeinen ilmoittautumis- ja maksupäivä 18.7.

**Maksutavat:** kortti, tili tai käteinen.

**Erityistä:** hyvät jalkineet (Porvoon vanhan kaupungin kadut ovat mukulakiveä) ja vesipullo mukaan. Retki toteutuu, jos osallistujia on vähintään 30.

## Elokuu

**12.8. Yhdistelmäretki Reposaareen** ja Kalloon kimppakyydein. Lähdetään eväsretkelle merellisiin maisemiin. Lähtö Hyvikseltä klo 10 ja paluu Hyvikselle viimeistään klo 14:30. Maksu 5 € sisältää kuljetuksen ja eväät. Ilmoittaudu viimeistään 8.8.

**17.–18.8. matka Tallinnaan.** Yövytään yksi yö Go Hotel Shnellissä.

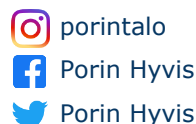
- 2h huoneessa 105€/hlö
- 1h huoneessa 125€/hlö

**Ilmoittautuminen ja retken maksu viimeistään 18.7.** Maksun saa jakaa kahteen osaan. Hintaan sisältyy: matka linja-autolla Helsinkiin ja takaisin, laivamatkat Helsinki-Tallinna-Helsinki. Yöpyminen hotellihuoneessa ja aamiainen.

Matka toteutuu, jos osallistujia on vähintään 10.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431



**26.–27.8. Mielenterveyden keskusliiton kulttuuri- ja urheilupäivät** järjestetään tänä vuonna Porissa. Perjantaina on luvassa mm. kulttuurisuunnistusta, karaokea ja vitsiklinikka. Lauantaina kisataan 3-ottelussa (60 m juoksu, pituushyppy ja kuulantöntö), 1000 m kävelyssä ja ruotsalaisviestissä. Lauantaina on myös kaikille avoin 1200 m yhteiskävely sekä hyvän mielen toimintarasteja, joihin voi osallistua ilman ennakkoihmoittautumista. Hyvis ottaa vastuulleen sählylaukaisupisteen sekä pärekorinheittopisteen. Näihin pisteille tarvitaan kolme työntekijää/vapaaehtoista. Vapaaehtoisille tarjotaan ilmainen keittolounas.

#### **Urheilukisan sarjat, naisille ja miehille on omansa**

- Yleinen (kaikki 39-vuotiaat ja sitä nuoremmat)
- 40.v (kaikki, jotka täyttävät tänä vuonna 40–49 vuotta)
- 50.v (kaikki, jotka täyttävät tänä vuonna 50–59 vuotta)
- 60.v (kaikki, jotka täyttävät tänä vuonna 60–69 vuotta)
- 70.v (kaikki, jotka täyttävät tänä vuonna 70–79 vuotta)
- Ruotsalaisviesti juostaan sekajoukkuein, joten siinä on vain yksi sarja
- Yhdistysten työntekijät (kävely)

Jokainen kilpailija saa omasta suorituksestaan pisteitä sijoituksensa perusteella omalle yhdistykselle. Eniten pisteitä kerännyt yhdistys voittaa kisan. Osallistumismaksu on 10 €. **Ilmoittautuminen aukeaa 10.5. ja päättyy 10.8. Linkki avataan MTKL:n verkkosivuille.**

#### **Kesän liikuntaryhmät ja viikko-ohjelma**

##### **Yleisurheiluryhmä**

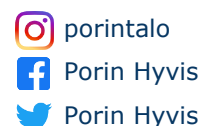
Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 14–15 3.6. alkaen. Siellä tarkoituksena kokeilla kaikkia yleisurheilulajeja kuulantöntöä, pituushyppyä ja keihäänheittoa yms. Treenataan yhdessä Mielenterveyden keskusliiton kulttuuri- ja urheilupäiviä varten.

##### **Asta -hankkeen liikunta**

Kesäaikaan Hyvikseltä ohjataan jäseniä Jouni Joensuun Asta -hankkeeseen liikkumaan. Hankkeessa liikutaan maanantaisin ja torstaisin klo 14–15. Maanantaisin on tarkoituksena hyödyntää esimerkiksi Kirjurinluodon ympäristöä vähän kevyemmin kahvin, keksin ja verkostoitumisen merkeissä. Myös tarkoituksena kokeilla erilaisia lajikokeiluita, mm. keilaus, kuntonyrkkeily jne. Torstaisin hanke kokoontuu urheilukeskuksen tekonurmella ja siirtyy syksyllä urheilutalolle. Molemmissa paikoissa tarkoituksena pelata esimerkiksi kävelyfutista, sählyä ja lentopalloa. Hankkeen kaikki liikuntakerrat ovat maksuttomia jäsenille ja ohjaaja Joonas Huh-tala vie jäseniä näihin. Jouni Joensuu on tulossa Hyvikselle kertomaan hankkeesta tarkemmin ja lisää 10.5. tiistaina klo 10. Tervetuloa tällöin kuulemaan lisää suunnitelmista.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431

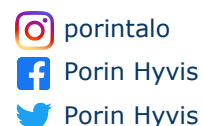


## Toukokuun viikko-ohjelma

Maanantaina avoinna klo 10–15.45	Tiistaina avoinna klo 10–15.45	Keskiviikkona avoinna klo 12–17.45	Torstaina avoinna klo 10–15.45	Perjantaina avoinna klo 10–14.45	Sunnuntaina avoinna klo 14–16
Aamupuuro diakonin kanssa klo 10	Ystäväpiiri -ryhmä klo 10–11.30 (loppuu 31.5.)		Ohjaajan ja opiskelijan järjestämää vaihtuvaa ohjelmaa: viikon uutisia / urheilu- uutisia/tuolijumppaa /viikon peli klo 10:30- 11:30	Tietovisa klo 11	Kahvio ja talo auki vertaisohjaajan pitämänä klo 14–16
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	SCH- vertaistukiryhmä klo 13 (kesätauco 18.5. jälkeen)	Levyraati klo 12.30	Englannin kielen alkeet klo 12.30– 13.15 parittomilla viikoilla (kesätauco 13.5. jälkeen)	
Voimaa arkeen - liikuntaryhmä toukokuun loppuun asti klo 14	Bingo klo 13.30	Juttelua ja pelailua klo 14.30	Naisten rupattelupiiri klo 13.30/ Kaksisuuntainen mielialahäiriö vertaistukiryhmä (kaksisuuntainen kesätauolle 12.5. jälkeen, naisten rupattelupiiri 19.5. jälkeen)		
Mieli Maasta -ryhmä klo 15.30	Sähly Urheilutalolla klo 16.30–17.30	Ilta-aukiolo klo 17.45 asti vaihtuvalla teemalla			
	Hyvisten kerho Pihlavan asukastuvalla 10.5. alkaen klo 15–17  Kankaanpäässä Hyvisilta klo 16– 18.30 (kesätauco 24.5. jälkeen, jatkuu 16.8.)				

### SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431

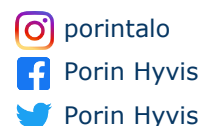


## Kesän viikko-ohjelma

Maanantaina avoinna klo 10–15.45	Tiistaina avoinna klo 10–15.45	Keskiviikkona avoinna klo 10–15.45	Torstaina avoinna klo 10–15.45	Perjantaina avoinna klo 10–14.45	Sunnuntaina avoinna klo 14–16
Aamupuuro diakonin kanssa klo 10		Ohjaajan ja opiskelijan järjestämää vaihtuvaa ohjelmaa: viikon uutisia / urheiluuutisia/tuolijumpaa /viikon peli klo 10:30-11:30	Ohjaajan ja opiskelijan järjestämää vaihtuvaa ohjelmaa: viikon uutisia / urheiluuutisia/tuolijumpaa /viikon peli klo 10:30-11:30	Tietovisa klo 11	Kahvio ja talo auki vertaisohjaajan pitämänä klo 14–16 (heinäkuun ajan sunnuntaikerho kesätauolla eli ei sunnuntaiaukioloa)
lounas klo 11.30	lounas klo 11.30	lounas klo 11.30	lounas klo 11.30	lounas klo 11.30	
Talokokous klo 13	Kaikille avoin info klo 13	Lähiretkiä kesällä klo 12–13	Levyraati klo 12.30		
Asta –hankkeen liikunta klo 14–15 (esim. Kirjurinluodossa kesäaikaan, myöhemmin keilausta, kuntonyrkkeilyä ja muita lajikokeiluita)	Bingo klo 13.30	Juttelua ja pelailua klo 14.30	Asta –hankkeen liikunta klo 14–15 (kesällä tekonurmi, syksyllä siirrytään urheilutalolle)	Luku/kirjapiiri klo 13 (puhutaan yhdessä kirjoista, luetaan yhdessä yms.)	
Mieli Maasta -ryhmä klo 15.30 (kesätauolle 13.6. jälkeen, 22.8. jatkuu taas Hyviksellä)	Hyvisten kerho Pihlavan asukastuvalla klo 15–17. (juhannuksen jälkeen kesätauko, jatkuu 9.8.)  Sähly urheilutalolla klo 16.30–17.30 (7.6. jälkeen kesätauolle)	Kesällä ei iltataukioloa, jatkuu taas 10.8., jää kesätauolle 8.6.)		Yleisurheiluryhmä klo 14–15	

### SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431



## Tul peremmäl hankkeen kuulumiset

Hanke on saanut kevään aikana uusia yhteistyökumppaneita. Yhteistyössä olemme järjestämässä tapahtumia ja ryhmiä kesän jälkeen. Harjavallan ja Kokemäen ystäväkahvilat ovat heinäkuun lomalla. Elokuun ensimmäisellä viikolla jatketaan taas uusin ideoin.

Yhteistyössä Satakunnan Yhteisökeskuksen ja Porin Hyviksen kanssa hanke on kouluttanut 11 uutta vertaisohjaajaa Poriin ja maakuntiin. Todistuksensa he saavat 5.5. Onnittelut kaikille jo ennakkoon.

### HARJAVALLAN TOIMINTA (Harjavallan Haiku)

Toukokuun alussa toimitilat ovat vielä Harjavallankatu 15. Uudet tilat aukeavat Harjavallan keskustan alueella 16.5 alkaen. Paikan varmistuttua uusi osoite löytyy hankkeen Facebook-sivuilta.

- Ystäväkahvilat vaihtuvin teemoin maanantaisin klo 16–19.
- Vertaisohjaajien vetämä Äijien henkireikä kokoontuu vielä 5.5 ja 19.5 klo 15–16.30
- Naisten ryhmän kevään kokoontumiskerrat 12.5 ja 2.6 klo 16–18
- Kesäkauden avajaiset yhdessä Haikulaisten kanssa järjestetään 1.6 klo 13–15 Koulukadun kentällä (Koulukatu 7, Harjalvalta) Ohjelmassa mm. elefanttijalkapalloa, pihapelejä ja kahvia. Kaikki ovat tervetulleita mukaan hauskaan iltapäivään. Yhteistyössä Kessote:n aikuisten psykososiaaliset palvelut.

### KOKEMÄEN TOIMINTA (Kokemäen Kumu, Tulkkilantie 4)

- Ystäväkahvilat vaihtuvin teemoin tiistaisin klo 17–20
- Rupattelusakki toukokuun ajan 3.5 alkaen tiistaisin klo 14–16. Lähde rennolle kävelylle mukavassa porukassa. Ulkoillaan, rupertellaan ja hörpätään kahvit. Kokoonnutaan kirkon parkkipaikalla Tulkkilantie 21.

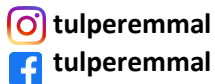
### NAKKILAN TOIMINTA

Olemme kevään aikana järjestäneet yhdessä Kessote:n aikuisten psykososiaalisten palveluiden kanssa Nakkilan liikuntakeskuksessa laskiaisriehan, sekä hyvinvointitapahtuman työikäisille. Alkukesän aikana järjestetään vielä torikahvit pihapelien kera. Seuraa tarkempaa ilmoittelua Facebookista.

### Kaipaatko juttukaveria?

Tavoitteena on lievittää yksinäisyyden kokemista ja antaa psykososiaalista tukea. Yksilöllisen tukikeskustelun sopimiseen riittää yhteydenotto hankkeen työntekijöihin. Voimme tavata, vaikka kirjastossa, Hyviksellä, tai ulkoilun merkeissä. Toimimme Porissa, Nakkilassa, Kokemäellä ja Harjavallassa.

### Hankkeen somekanavat





## Essin tie Hyvikselle

Essi Maja on tuttu kasvo Hyviksellä. Pirteät aamuntoivotukset voi kuulla jo eteisestä saakka. Essi tuli Hyvikselle ensimmäisen kerran vuonna 2013, kun oli kuullut ystävältään paikasta. Essi teki myöhemmin paluun Hyvän Mielen Talolle toiminnanjohtaja Pian ehdotuksesta. Kun Essiltä kysyy, mitä kaikkea hän tekee Hyviksellä, hän listaa jos jonkinmoista puuhaa.

*”Mä siivoan, teen ruokaa, olen aulavastaavana, ihan vaan oleilen ja tapaan ystäviä! Syön myös lounasta. Tykkään erityisesti ruuanlaitosta, makkarakastike ja perunat on bravuurini!”*

Essi osallistuu Hyviksen toimintaan aktiivisesti, ja pitää itse Englannin alkeet -ryhmää joka toinen viikko. Ryhmässä käydään läpi englannin kielen perusasioita, ja jokaisella kerralla on myös tarjolla teetä ja keksejä. Essi kertoo, että oli aluksi huolissaan, että ryhmään tulijat vain tuijottaisivat ja hän saisi puhua itsekseen, mutta huoli osoittautui täysin turhaksi, sillä ryhmä on ollut todella suosittu. Ryhmässä on oltu todella aktiivisia ja kaikki osallistuvat panostavat ryhmään tasavertaisesti.

*”Yllätyin siitä, miten paljon siellä on ollut ihmisiä. On kivaa olla suosittu!”* Essi naurahtaa.

Essi kertoo, että parasta ryhmässä on se, että hän saa opettaa toisia asioista, joista hän on itse kiinnostunut. Englannin ryhmä jää kesän ajaksi tauolle, mutta Essi aikoo jatkaa ryhmän parissa syksyllä. Kevään viimeisellä kerralla osallistujat saavat todistuksen palkinnoksi ryhmään osallistumisesta.

Vapaa-ajallaan Essi tykkää pyöräillä ja uida. Hän myös vetää Valtissa jumpparyhmää. Essin mukaan Hyvis on hänelle tärkeä paikka siksi, että siellä hän saa itselleen mielekästä tekemistä ja samalla tulee liikuttua enemmän. Kunnan kohentuminen myös kannustaa lähteä liikkumaan pois kotosalta. Kun Essiä pyytää jakamaan hyvän muiston Hyvikseltä, vastaus tulee saman tien.

*”Paras muisto on se, kun sain viime joulujuhlissa pokaalin! Sen saa sellainen henkilö, joka on tehnyt paljon töitä Hyviksen eteen. Mulla kyllä oli semmoinen aavistus, että saatan saada sen!”*

Essi mainitsee myös Hyviksen 50-vuotis juhlissa saadun Vuoden Tulokas -kunniakirjan sekä ensimmäisen työpäivänsä Hyvän Mielen Talolla. Lopuksi Essiltä vielä kysyttiin, mitä hän sanoisi uudelle Hyviksen kävijälle.




*”Uusille tulokkaille kertoisin, että kannattaa olla ahkera, täällä on paljon mielekästä puuhaa aivan kaikille!”*

Tulevaisuudessa Essi toivoisi löytävänsä itselleen sopivaa palkkatyötä. Suurimpana haaveena elämässä Essillä on ollut englannin kielen opettaminen, ja onneksi sitä on jo päässyt joissain määrin toteuttamaan.



SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis

Kiitokset sähköjoukkueettamme tukeneille sponsoreille!

**LUOTETTAVA EURALAINEN™**  
taksi- ja kuljetuspalvelu



**PALVELUMME**

- Tilausmatkat koti- ja ulkomaille
- Esteettömät kuljetukset
- Taksikuljetukset
- Kela-kuljetukset
- Tavara- ja muuttokuljetukset
- Muuttolaatikat ja muut palvelut
- Perävaunuvuokraus
- Erikoisautot
- Raskas kalusto

**0400 120 180**  
Pasi Niemi

**040 737 3153**  
Miia Nurminen



[www.ettliikenne.fi](http://www.ettliikenne.fi)



Keski-Porin Seurakunta/pienryhmätyö

K-Supermarket Mylly

Nice Optikko Oy

Kuljetuspalvelu Tuulensuu

Intersport Puuvilla

Länsivalmennus Oy

TSV Foods Oy / K-Supermarket Ruokapori

Psykoterapiakeskus Puuvilla

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

## ! Muuta tärkeää:

Toivomme, että maksatte retkenne tai jäsenmaksunne ensisijaisesti pankkikortilla tai tilille.  
Käteismaksujen vastaanotto maanantaisin klo 10–15.

Tilinumero: F179 5700 8120 0807 88

## Yhteystiedot

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry  
Valtakatu 9 28100 Pori  
Kotisivut: [www.porinyvis.fi](http://www.porinyvis.fi)

### SOMET

Facebook @Porin Hyvis  
FB-Ryhmä: Virtuaali Hyvis  
Facebook @KankaanpäänHyvis  
Instagram @porintalo

### Työntekijöiden yhteystiedot

Toiminnanjohtaja  
Pia Vahekoski  
toiminnanjohtaja@porinyvis.fi  
040 55729431  
Facebook: Pia Hyvis

Ohjaaja  
Joonas Huhtala  
joonas.huhtala@porinyvis.fi  
0403564192  
Facebook: Hyvis Joonas

Järjestöassistentti  
Reetta Toivonen  
reetta.toivonen@porinyvis.fi  
Facebook: Hyvis Reetta




Hankekoordinaattori  
Elina Kaunismäki (Tul peremmäl)  
elina.kaunismaki@porinyvis.fi  
040 8320732  
Facebook: Elina Hyvis

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

Kankaanpään tuntityöntekijä  
Maiju Ruuskanen  
maiju.hyvis@gmail.com

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis