



Porin mielenterveysyhdistys Hyvis Ry

Jäsentiedote

kevät 2023

Tervehdys kaikille

Uuden vuoden aattona on tapana toivotella onnellista uutta vuotta. Miten onnea sitten voi tavoitella, jos se on karkuteillä? Tutkimusten mukaan pienien hyvien asioiden huomaaminen lisää onnellisuutta. Pienet asiat tuottavat meille iloa joka päivä. Jollekin se voi olla kupillinen kahvia aamutuimaan ja toiselle illalla. Onnea ja hyvää mieltä tuottavia asioita ovat musiikki, liikunta, puhdas luonto, saunominen, kaverit ja läheiset, asioita on lukemattomia.

Toinen tutkitusti onnellisuutta lisäävä asia on toisten ihmisten auttaminen ja ystävällisyys. Jos haluat voida hyvin, tee hyvää toisille. Kolmantena onnellisuutta lisäävänä asiana mainitaan sosiaaliset suhteet.

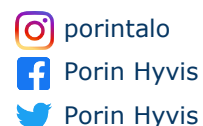
Tänä vuonna voit ottaa tavoitteeksi pienistä hetkistä iloitsemisen esim. kirjaamalla joka päivä kolme hyvää asiaa itsellesi ylös. Hyvikseltä voit hakea pohjia/malleja kiittolisuuspäiväkirjan pitämiseen. Sosiaalisia suhteita voit kasvattaa osallistumalla Hyviksen toimintaan joko Porissa tai maakuntaan. Entä jos ottaisitkin tavoitteeksi vapaaehtoistyön? Vapaaehtoistyötä voi tehdä Hyviksen tapahtumissa tai Pieni ele-keräyksessä tai vaikka kouluttautumalla vertaisohjaajaksi. Me kannustamme ja tuemme vertaisohjaajia monilla tavoilla: lisäkoulutuksella, virkistyksellä ja pienillä muistamisilla. Me saamme vuoden alussa uuden ohjaajan. Hänen tehtävänä on mm. vertaisohjaajatoiminnan tukeminen ja kehittäminen.

Yhdistyksen toiminnat lisääntyvät myös kolmevuotisen Huoli pois -hankkeen myötä. Hankkeessa lievitetään yli 55-vuotiaiden ja ikääntyneiden yksinäisyyttä Porissa ja Ulvilassa. Hankkeessa perustetaan matalan kynnyksen huolipisteitä, tehdään kotikäyntejä yksinäisten luokse ja järjestetään ryhmätoimintaa sisällä ja myös ulkona. Hanke käynnistyy keväällä ja tiedotamme siitä lisää myöhemmin.

Tul peremmäl -hanke jatkuu edelleen Kokemäen ja Harjavallan seudulla. Hankkeen henkilöstö toimii satunnaisesti myös Porissa ja Ulvilassa sekä jatkossa Eurassa. Tässä kirjeessä on hankkeen kuulumisista oma osio.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Näiden mainittujen lisäksi Hyviksellä on ryhmä Pihlavassa ja Kankaanpäässä. Voimme hyvillä mielin kertoa, että emme ole enää vain Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, vaan kohta ”Satakunnan Hyvis”. Olemme käynnistäneet yhdistämisneuvottelut Ala-Satakunnan mielenterveysyhdistyksen kanssa. Kahden yhdistyksen yhdistyessä olemme entistä vahvempia.

Porin, Pihlavan ja Kankaanpään toimipisteiden myyntituotteista

Hyviksellä on mahdollisuus tarjota kävijöille joka aamu klo 10-10:45 ilmainen puuro.

Hyvän mielen talolla on myynnissä päivittäin lounas. Lounaalle ilmoittaudutaan talolla olevaan listaan tai soittamalla tai tekstaamalla keittiöohjaajan numeroon klo 10 mennessä. Numero on **040 515 7278**. Keittiöohjaajan **numero on käytössä myös hänen lomansa tai muiden vapaiden aikana**. Numeroon vastaa silloin joku muu työntekijä. Keittiössä työskentelevät Anne Halmet-Kivini ja määräaikaisena Pirelia Vesterholm.

Keittolounas maksaa edelleen 3€. Lounas ti-pe 3,70€ ja jälkiruoka 1€. Leivonnaisten ja ilta-aukiolojen tarjottavien hinnat ovat päiväkohtaisia.

Hyvis illat Kankaanpäässä ja Pihlavassa toimivat edelleen. Niissä tarjoilumaksu on 1–2€. Tarjoilu sisältää juoman (kahvi, tee tai sekamehu) ja makean tai suolaisen tarjottavan.

Seuraavissa ryhmissä saa kupillisen kahvia tai teetä maksutta (huom. leivonnaiset maksavat erikseen): Mieli Maasta, Ystäväpiiri, Olohuoneen osallistujat, Muutos ryhmä, englannin alkeet, SCH ja ahdistus, somebody.

Uusia ryhmiä

Luontopainotteinen ystäväpiiri. Ystäväpiiri- toiminta on lääke iäkkäiden ihmisten yksinäisyyteen. Ryhmän kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja yhdessäolo. Hyviksellä käynnistyvässä ystäväpiirissä on luontopainotus. Ryhmä alkaa torstaina 9.3. klo 10:15 heti ilmaisen aamupuuron jälkeen ja kokoontuu 12x kerran viikossa kolmen kuukauden ajan. Ryhmästä vastaavat koulutuksessa oleva Martti Tähti ja jo koulutettu ystäväpiiri-ohjaaja Maija Lehtonen. Ryhmään otetaan kahdeksan henkilöä. Kaikki ryhmään ilmoittautuvat haastatellaan.

Tiedusteluihin vastataan Hyviksen numerosta 02 6324626 ja 16.1. jälkeen 040 356 4192 (ohjaaja Martti)

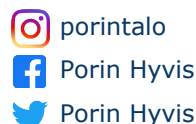
Olohuoneen osallistujat Hyviksellä alkaa 3.2. klo 10:15 uusi matalan kynnyksen liikuntaryhmä, jossa ohjaajina toimivat vertaisohjaajat Sanna ja Terhi. Ryhmässä pohditaan miten omaan arkeen saisi lisää liikettä ja aktiivisuutta ja kokeillaan kevyttä liikuntaa.

Lisätiedot ohjaajalta (16.1. jälkeen) 0403564192 ja sähköpostilla terhipoutanen1@gmail.com tai sannak46@gmail.com

Muutos ryhmä. Kokoontuu Hyviksellä torstaisin klo 14-15:30 alkaen 9.2. Ryhmä on mielen hyvinvointiin ja keskusteluun painottuva ryhmä. Se on tarkoitettu viimeisen vuoden aikana toimintaan tulleille tai henkilöille, jotka vasta vuonna 2023 aloittelevat käyntejään Hyviksellä. Jokaisella ryhmäkerralla on teema. Ryhmää ohjaavat Hyviksen työntekijät Martti ja Katri. Satunnaisesti ryhmässä voi työskennellä koulutettu kokemusasiantuntija. Ryhmä on avoin ja siihen voi vaan tulla.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Ahdistuksen hallintakeinot. Lyhytkurssi alkaa 18.1. ja nimensä mukaisesti ryhmäkerroilla käydään läpi ahdistuksen eri muotoja ja saadaan vinkkejä sen hallintaan. Tämä ryhmä vuorottelee skitsofrenia ryhmän kanssa. Ohjaajina vertaisohjaajat Terhi ja Auli.

Keskiviikon ilta-aukioloissa

on vaihtuvaa viihde ohjelmia. Seuraa ilmoittelua Hyviksellä ja somessa. Kaikkea emme saa aukikirjoitettua tähän tiedotteeseen. Toiveita saa kertoa Hyviksen henkilökunnalle.

11.1. 1980-luvun muistelua, 18.1. 1990-luvun muistelua. Muisteluissa pääpaino musiikissa, vapaa-ajassa ja maailmantapahtumissa.

25.1. Virtuaalimatka Saksaan. (Katri)

1.2. Rakkauslaulut. Tuo oma toiveesi parhaasta rakkauslaulusta Hyviksen toimistoon / lähetä sähköpostilla Reetalle reetta.toivonen@porinhyvis.fi

8.2. Entisten nuorten Sävis. Pääpaino soitettavassa musiikissa on yli 10 vuotta vanhassa musiikissa. Toivekappaleesi voit tuoda Martille/Reetalle. Toivottavaa olisi, jos kertoisit pienen muiston soitettavasta kappaleesta.

15.2. Satasirkus vierailee klo 16.15.-16:30, 16:30-17:30 karaokea tai yhteislaulua.

Maksuton Somebody ryhmä Hyviksellä klo 13-14:30 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4.
(Kahdeksas kerta ilmoitetaan myöhemmin.)

Mitä SomeBody on?

Se on menetelmä, jonka avulla oppii sekä omasta itsestään että muista, oppii ymmärtämään oman mielen, kehon ja vuorovaikutuksen yhteyden, sen miten on vuorovaikutuksessa toisiin.

Kuka SomeBodystä hyötyy, millaisessa tilanteessa?

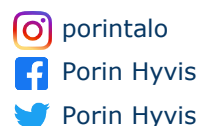
Sellainen, joka tuntee, että on hyvä pysähtyä oman itsensä ääreen vähän ”kuulostelemaan” kuka oikein on, miten toimii ja mitä elämältä odottaa. Ei tarvitse olla mitään ongelmaa tai haasteita, mutta tarve voi aikuisella olla vaikka se, että miettii omaa itseä ja toimintatapoja työssä, kotona ja vapaa-ajalla ja ehkä haluaa siihen muutostakin. Ilmoittadu viimeistään 13.2. Hyviksen toimistoon.

Mitä sulle kuuluu? Perjantai päätetään rennosti kuulumisten vaihdolla ja karaokella. Ryhmästä vastaavat Hyviksen paikalla olevat työntekijät.

Muut ryhmätoiminnot ja niiden kokoontumisajat löytyvät lukujärjestyksestä. Liikuntaryhmät alkavat tammikuun toisella viikolla.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Retkille ilmoittautumisesta

Retkille voit ilmoittautua Hyviksen toimistossa Annelle tai Martille. Voit käyttää myös retki- tai tapahtumakohtaista ilmoittautumislinkkiä. Ilmoittautumislinkki laitetaan aktiivisena myös yhdistyksen kotisivuille. Kotisivut löydät www.porinhyvis.fi

Ilmoittautumisia otetaan vastaan viimeiseen ilmoittautumispäivään asti, tämän jälkeen voit kysyä peruutuspaikkoja. Retkelle ilmoittautuessa maksat osallistumismaksun tilille, kortilla tai käteisellä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on myös viimeinen maksupäivä. Pyrimme vähentämään käteisliikennettä Hyviksellä, joten suosithan kahta ensin mainittua tapaa. **Mahdollisten muutoksien** vuoksi keräämme ilmoittautuneilta puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen. **Mikäli et halua näitä antaa, olet toivottavasti varautunut ottamaan mahdollisista muutoksista itse selvää.**

Pieni ele -keräys tulee taas.

Keräys toteutetaan eduskuntavaalien ennakköäänestyspaikoilla ja varsinaisena vaalipäivänä vaalihuoneistoissa.

Ennakköäänestys 22. – 28.3.2023
Varsinainen äänestyspäivä 2.4.2023

Tarvitsemme lipasvahteja muutaman tunnin vuoroille. Pienikin aika on arvokas. Lipaskeräyksen tuottoa kohdennetaan vertaisten ja jäsenten virkistykseen. Ilmoittaudu mukaan:

Retkiä, luentoja ja tapahtumia

Tammikuu

16.1. **Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuosuunnittelija** Pirjo Metsäranta tulee Hyvikselle kertomaan etuisuuksista esim. ainakin eläkettä saavan hoitotuesta. Lisäksi hän opastaa miten eri hakemuksiin olisi hyvä tuoda esille mielenterveyden ongelmat. Miten eri diagnoosit vaikuttavat esim. toimintakykyyn jne. klo 11, kahvi ja voileipätarjoilu. Ilmoittaudu keittiöhenkilökunnalle.

Helmikuu

14.2. Hyvis ja sen Tul peremmäl- hanke järjestävät **ystävänäpäivätapahtuman Kokemäen vanhalla yhtenäiskoululla (Tulkkilantie 16B)**. Tapahtumassa paljon ohjelmaa, ruokailu, leivoskahvit.

Lähtö Porin Hyvikseltä Valtakatu 9:stä kadun puolelta kello 10. Paluu samaan paikkaan noin klo 16, Hyvis on retkipäivänä suljettu. Hinta 12€ (Porista), 10€ (Nakkilasta ja Harjavallasta), 8€ (Kokemäeltä). Ilmoittautuminen päättyy 3.2.

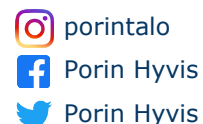
Ilmoittautumislinkki: <https://link.webropol.com/s/y-paiva>

21.2. **Laskiaisen** viettoa Kirjurinluodolla klo 14-15:30. Paistetaan makkaraa ja voi kokeilla mäenlaskua pulkalla. (*mahdollisia eläinkavereita vierailmassa*)

28.2. **Kalevalan päivä.** Ohjelma alkaa klo 11. Luetaan Kalavala **lukukoiran seurassa**, ja leivotaan itse karjalanpiirakoita. Kalevala teemainen bingo. Päivän ruokana on karjalanpaistia, perunoita ja mustikkamöllöä.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Maaliskuu

2.3. Iltaluento klo 17-18:30 **Mielen tasapainoa ravinnosta**. Oikealla ravitsemuksella saamme optimoitua tehokkaasti kehomielen toimintaa. Aikamme vaatii uudenlaisen ravitsemuksen → ei dieettejä ja kieltoviidakkoa, vaan arjessa toimivaa luonnollisuutta - hoitamaan terveyttä, lisäämään elinvoimaa ja laskemaan kehon turhia kuormituksia. Luennoitsijana toimii Ravintoneuvoja, Lisensoitu FLT Ravintovalmentaja® ja viilyrttiohjaaja Marianne Tynkkynen. Luento on maksuton. Kahvi ja suolainen leivonnainen maksavat yhteensä 2€. Luentopaikka on Yhteisötalo Otava, Otavankatu 5.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 27.2. toimistoon tai linkillä.

Ilmoittautumislinkki: <https://link.webropol.com/s/ravintoa>

8.3. **Ohjelmaa vain naisille** klo 16–17. Miehet pääsevät ohjaajan kanssa museoretkelle. Molemmat maksuttomia!

22.3. **Vertaisohjaajien hyvinvointipäivä Yyterissä**. Laita tämä jo kalenteriin! Paikka ja ohjelma julkaistaan vertaisohjaajille erikseen. Tämä päivä on tarkoitettu toimiville vertaisohjaajille (ryhmää ohjaavat, sunnuntaikerhon pitäjä, puhelin-/chat vertainen). Päivä sisältää Mielenterveyden keskusliiton Jenni Rihdin luennon tunteista. Sitova ilmoittautuminen 15.3 mennessä Hyvikselle tai Elinalle. Ilmoittautumisen yhteydessä varausmaksu 5€, joka maksetaan takaisin osallistuneille.

28.3. **Talviulkoilua Harjavallan ladun majalla**. Lähtö Hyvikseltä klo 10 ja paluu klo 16. Luvassa grillausta, saunomista, ohjelmaa ja mahdollisia eläinvieraita. Hinta 7€ (Harjavallasta tuleville 5€) sisältää kuljetuksen ja edellä kerrotut palvelut.

Ilmoittaudu toimistossa tai linkillä viimeistään 21.3.

Ilmoittautumislinkki: <https://link.webropol.com/s/latu>

Huhtikuu

19.4. Mielenterveyden keskusliiton lakimies Oskari Korhonen ja sosiaalineuvoja Riikka Mettälä luennoivat mielenterveyskuntoutujia koskevan lainsäädännön uudistuksista klo 11-13. Luento on avoin kaikille kiinnostuneille sekä maksuton.

Luentopaikka Satakunnan museo Hallituskatu 11.

Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu 15.4. mennessä toimistoon tai linkin kautta.

Ilmoittautumislinkki: <https://link.webropol.com/s/laki>

19.4. keskiviikko Miniristeily Baltic Princess -laivalla.

Bussikuljetuksen lähtöaika kerrotaan ns. risteilykirjeessä.

17.30 saapuminen Turun satamaan, **18.30** lähtö Turusta, majoittuminen hytteihin

18.30 lisämaksullinen buffetruokailu tai omaehtoinen ruokailu

Ohjelmaa laivalla. Se tarkentuu myöhemmin. Alustavan tiedon mukaan Suvi Teräsniiska esiintyy.

20.4. torstai, laiva on Kapelskärissä. **Risteilymatkustajilla ei ole maihinnousua!**

6-10 meriaamiainen lisämaksusta, klo 14 buffet lisämaksusta.

16:30 laiva saapuu satamaan. Paluukuljetus Poriin.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Risteilyhinnat

A-hytti **54€**, jos hytissä on 2 hlöä. A-hytti 79€, jos on yksin hytissä.

B-hytti **44€**, jos hytissä on 2 hlöä. B-hytti 63€, jos on yksin hytissä.

Nämä risteilyhinnat toteutuvat, jos lähtijöitä on 42. Mikäli lähtijöitä on vähemmän, hintaa tulee 10€ lisää.

Risteilyn hintaan sisältyy bussikuljetus satamaan ja takaisin, sekä matkustus laivalla valitussa hytissä.

Lisämaksusta ja ennakoon tilatut hinnat 39€ buffet meno (sisältää juomat hanasta), 17€ buffet aamiainen, 29€ lounas paluumatkalla. Edullisin vaihtoehto on ateriapaketti aikuiselle 79€ sisältää kaikki edellä mainitut.

Ilmoittaudu toimistoon tai webropol linkkiä käyttäen

Ilmoittautumislinkki: <https://link.webropol.com/s/rist>

17.3. mennessä ja maksa maksu tilille, kortilla tai käteisellä. Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitaan syntymäaika ja hyttikaverin nimi ja listaus ruokailuista. 19.3. jälkeen ei voi enää ilmoittautumisia tai jälkitilauksia tehdä. Sairastumisen varalle suosittelemme matkavakuutuksen ottamista.



SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

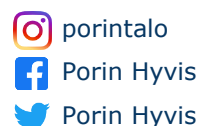
Viikko-ohjelma

Huomioithan, että poikkeukset ovat mahdollisia. Seuraamalla tiedostustamme somessa saat ajankohtaisen viikko-ohjelman.

Maanantaina avoinna 10-16	Tiistaina avoinna klo 10-15	Keskiviikkona avoinna klo 10-17:30	Torstaina avoinna 10-16	Perjantaina avoinna klo 10-15	Sunnuntaina avoinna 14-16
Aamupuuro klo 10 Diakoni vierailee klo 10 (alk 2.1.)	Aamupuuro klo 10 Diginurkka klo 10	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 10 Olohuoneen osallistujat klo 10:15-11:15 Tietovisa klo 11:15	
Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	
Talokokous klo 13	Bingo klo 12:30 Somebody- ryhmä klo 13-14:30 alkaen 21.2., kokoontuu 8x	Sairaanhoidtaja paikalla kerran kuussa klo 12-16 Skitsofrenia- ryhmä klo 13-13:45, parillisilla viikolla alk. 11.1.	Levyraati klo 12:30	Englannin alkeet klo 13-14, Vuoroviikoin kirjainurkka	
Asta-hankkeen liikunta klo 14-15	Kaikille avoin info klo 13 Vesijumppa keskustan hallissa klo 15	Ahdistuksen hallintakeinot (kokoontuu viisi kertaa joka toinen viikko, parittomat viikot alk. 18.1.	Uusien kävijöiden hyvinvointiryhmä klo 14 -15:30	Mitä kuuluu? klo 14 Puhutaan kuulumisista, jonka jälkeen lauletaan yhteislaulua tai karaokea	
Mieli maasta klo 15:30	Pihlavan Hyvien kerho klo 15-17	Juttelua ja pelailua klo 14:30-15:30	Asta-hankkeen liikunta klo 14-15		
	Sähly urheilutalolla klo 16:30	Rentoutus klo 15:30			
	Kankaanpään Hyvisilta klo 16-18:30	Iltaviihdettä klo 16-17:15			

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



TUL PEREMMÄL HANKKEEN KUULUMISET

Hanke toimii viikoittain Harjavallassa ja Kokemäellä. Lisäksi hanke tarjoaa ratkaisukeskeistä yksilötyötä Porissa, Ulvilassa, Nakkilassa, Harjavallassa ja Kokemäellä. Yksilötyön aloittamiseen riittää soitto hankekoordinaattori Elinalle.

Hanke jatkaa antoisaa yhteistyötä eri tahojen kanssa. Hyviksen kanssa järjestetään mm voimavararyhmä, sekä vertaisohjaajien hyvinvointipäivä. Hyvis ja Satakunnan Yhteisökeskus ovat yhteistyössä mukana kouluttamassa myös uusia vertaisohjaajia. Kokemäen kirjaston kanssa jatkuu yhteistyö Lukukerhon tiimoilta. Hankkeen kävijät ovat tehneet jo kaksi nettilehteä, jotka voi lukea <https://porinhyvis.fi/peremmal-sanomat/>. Uusi lehti ilmestyy alkuvuoden aikana.

Kaikille avoimet ystäväkahvilat

Harjavalta maanantaisin klo 16–19 (Aikuistenkulma Haiku, Liikekeskus)

Kokemäki tiistaisin klo 17–19.30 (Kumu, Tulkkilantie 4) HUOM jokaisen kuun viimeinen tiistai ystäväkahvila kokoontuu kaupunginkirjastossa Lukukerhon nimellä klo 15.30–18 (IHaapionkatu 13)

Vertaisohjaajatoiminta

Harjavalta (Aikuistenkulma Haiku, Liikekeskus)

- Äijien henkireikä klo 15–16.30 (parittomien viikkojen torstait) 19.1 alkaen
- Mieli maasta ryhmä klo 15–16.30 (parillisten viikkojen torstait) 12.1 alkaen
- Vertaisluuri tulossa kevään aikana. Asiasta tiedotetaan alkuvuoden aikana mm somessa.

Kokemäki (Kumu, Tulkkilantie 4)

- Hyvän mielen ryhmä Kahvipaussi klo 16–17.30 (päivät varmistuvat tammikuun alussa)

Voimavararyhmä Porin Hyvän Mielen Talon (Valtakatu 9, Pori)

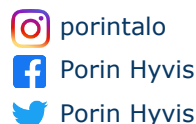
- 26.1, 2.2, 9.2, 16.2 ja 16.3 klo 16.30–18.30
- Pienryhmässä keskustellaan mm: voimavaroista, sosiaalisista tilanteista ja itsemyötätunnosta.
- Ilmoittautumiset 20.1 mennessä webropoliiin <https://link.webropol.com/s/voimavararyhma> tai elina.kaunismaki@porinhyvis.fi

Onko tää tabu? 23.2 klo 17–19 (Aikuistenkulma Haiku, Liikekeskus Harjavalta)

- Seksuaaliterapeutti Anni Varheenmaan johdolla keskustellaan: seksuaalisuudesta, seksuaaliterveydestä ja seksuaalisista oikeuksista
- Ennakoilmoittautuminen sekä ennakkokysymykset webropoliiin <https://link.webropol.com/s/onkootatabu> tai elina.kaunismaki@porinhyvis.fi
- Sitovat ilmoittautumiset 16.2 mennessä

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Vertaisohjaajakoulutus Satakunnan Yhteisökeskus (Otavankatu 5, Pori)

- 3.4 klo 16.30–19.30, 5.4 klo 16.30–19, 12.4 klo 16.30–19 ja 17.4 klo 16.30–19
- Ilmoittautuminen webropoliiin <https://link.webropol.com/s/vertainen> tai elina.kaunismaki@porinhyvis.fi

Tulossa **Luurikaveri**. Luurikaverin vapaaehtoinen on puhelimitse yhteydessä yksinäisyyttä kokeviin, juttuseuraa vaille oleviin henkilöihin. Mieli ry kouluttaa vapaaehtoiset soittajat. Koulutuksen ajankohta ja paikka ilmoitetaan tammikuun aikana. Lisätietoja hanketyöntekijä Marjalta.



HYVIS



Runokilpailu

1.1.2023–6.2.2023 klo 12:00

Kategoriat:

1. Kohtaamisia

2. Elämän aallokossa

Kolme parhaiten sijoittunutta
palkitaan!

Runon toimitus

Toimitusosoite:
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi
tai

Porin Hyvän Mielen Talo, Valtakatu 9,
29100 Pori

Voittaja julkaistaan 14.2.2023
Ystävänpäiväjuhlassa
Tulkkilantie 16B, Kokemäki

Voittajan valitsee yhdistyksen
ulkopuolinen raati

Huom! Lue myös kilpailun säännöt!

Kilpailun säännöt

- Kilpailussa otetaan huomioon vain ne runot, jotka täyttävät sääntöehdot ja ovat toimitettuna määräaikaan mennessä 6.2.2023 klo 12
- Kilpailija saa osallistua korkeintaan kahdella runolla/kategoria
- Runo ei saa olla ennen julkaistu (koskee myös sosiaalista mediaa)
- Runossa saa viitata esimerkiksi tunnettuun lauluun lainaamalla korkeintaan yhden lauseen kyseisestä teoksesta
- Raati ei anna yksittäisistä runoista arvioita
- Raati arvioi runot näkemättä tekijöiden nimiä
- Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry / Tule peremmälä hanke saavat julkaista runot sosiaalisessa mediassa, sekä yhdistyksen julkaisuissa tekijän nimellä

HYVIS



Muuta tärkeää:

Toivomme, että maksatte retkenne tai jäsenmaksunne ensisijaisesti pankkikortilla tai tilille.

Tilinumero: FI79 5700 8120 0807 88

Yhteystiedot

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry
Valtakatu 9 28100 Pori
Kotisivut: www.porinyhyvis.fi

SOMET

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

Työntekijöiden yhteystiedot

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

Ohjaaja
Martti Tähti
martti.tahti@porinyhyvis.fi
0403564192
Facebook: Martti Hyvis

Järjestöassistentti 20.2. asti

Reetta Toivonen
reetta.toivonen@porinyhyvis.fi
Facebook: Hyvis Reetta

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




Hanketyöntekijä
Marja Lohikoski (Tul peremmäl)
marja.lohikoski@porinyhyvis.fi
040 6732293
Facebook: Marja Hyvis

Keittiöohjaaja
Anne Halmet-Kivini (kaikki ruokailuun liittyvät asiat)
anne.halmet-kivini@porinyhyvis.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