



Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis Ry

Jäsentiedote

Kevät 2024

Hyvää alkanutta vuotta

Tämä vuosi sisältää muutoksen tuulia. Yhdistämme voimavarat Ala-Satakunnan Mielenterveysyhdistyksen kanssa. Hyviksen jäseniin tämä ei vaikuta, mutta Ala-Satakunnan yhdistyksen jäsenille tarjotaan mahdollisuutta liittyä Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n kävijöiksi. Pienemmän yhdistyksen toimintaa on aikaisemmin järjestetty Eurassa ja niin järjestetään jatkossakin. Yhdistyksen Tul peremmäl- hankkeen hankekoordinaattori Elina Kaunismäki on suunnitellut Euran iltoihin ohjelmaa. Tarkemmat tiedot siitä löytyvät toisaalta tässä kirjeestä.

Tässä kohtaa voidaan sanoa vanha sanonta ”Yhdessä olemme enemmän”. Lämpimästi tervetuloa uudet jäsenet.

Hyvis on viime vuonna saanut tunnustusta Mielenterveyden keskusliiton pömpypalkinnon kautta. Hyviksen ansioksi luettiin mm. maakunnallinen, innovatiivinen ja iäkkäiden hyväksi tehty työ.

Yhdistyksen jäsenetuja: jäsenposti kotiin, Mielenterveyden keskusliiton edut ja koulutukset ja Porin uimahallien käytöstä saa alennusta eläkkeellä olevat jäsenet sanomalla nimensä kassalla. Tämän kirjeen liitteenä on jäsenmaksulomake. Jäsenmaksua maksaessa käytä laskuun merkittävää viitettä, kiitos. Viitteen kanssa maksusuoritus saadaan kohdistettua suoraan jäsenrekisteriin.

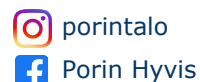
Porin toimipisteen keittiötoiminnasta

Tarjoamme arki-aamuisin ilmaista kaurapuuroa heti toimitilan avauduttua noin klo 9:30–10. Puurolle ei tarvitse ilmoittautua, sitä jaetaan klo 10:30 saakka.

Maanantain keittolounas maksaa **3,10 €** ja muiden päivien lounas **3,80 €** + jälkiruoka 1 €. Hinnat voivat elää, jos elintarvikkeiden hinnat edelleen kohoavat.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Ruokaa voi ostaa myös mukaan ja sopimuksesta laskulle. Laskutus sopimuksia tehdään mm. edunvalvojen ja asumisyksiköiden kanssa.

Muut maksutavat: kortti/käteinen.

Ilmoittaudu ruokailuun edellisenä päivänä tai aamulla soittamalla /tekstaamalla / WhatsAppilla. Keittiöohjaajan **numero on käytössä myös hänen lomansa tai muiden vapaiden aikana**. Numeroon vastaa silloin joku muu työntekijä. Annen numero on **040 515 7278**, Pirelian numero on **040 158 7088**

Pihlavan iltaryhmä

Hyviksen ryhmä Pihlavan asukastuvalla jatkuu **9.1.** ja kokoontuu joka tiistai klo 15–17. Ohjelmasta vastaavat Hyviksen ohjaaja Martti ja kohtaamispaikkatyöntekijä Pirelia.

Asukastuvan osoite: Harry Gullichenintie 14.

Kankaanpään ryhmä

Hyvis illat Kankaanpäässä **jatkuvat 9.1. klo 16:00-18:30 ja 23.1. kellonaika muuttuu vähän eli ti 16:30–18.30**. Ryhmästä vastaavat vertaisohjaaja Piia Riihimaa ja tuntityöntekijä Maiju. 23.1. alkaen Marita Hakala. Illan sisällöistä voi kysellä Hyviksen ohjaaja Martilta.

Järjestötalon osoite: Taipaleenkatu 2

Uusia ryhmiä ja muuta ryhmätoiminnasta tiedotettavaa:

Joka kuukausi pyritään toteuttamaan joku luontoon tai eläimiin liittyvä asia sekä kulttuurivierailu (elokuvat, teatterit, galleria, oman luovuuden käyttö)

Digiä -vinkkitokset. Jaamme erilaisia digivinkkejä joka talokokouksessa maanantaisin klo 12:30. Harjoitellaan ihan perusjuttuja älypuhelimella tai tabletilla.

Rentoutukset. Marin rentoutukset Hyviksellä jatkuvat keskiviikkoisin klo 15. **Alk. 17.1.**

Kaksisuuntaiset käynnistyvät pienen tauon jälkeen **23.1.** klo 14 ja kokoontuvat joka toinen viikko.

Äijäryhmä 8.2. klo 14:30, joka toinen torstai

Muiden ryhmien käynnistymiset: Mielimaasta ryhmä alkaa 8.1.2024 klo 15:30, Yhdistetty ahdistusryhmä ja SCH-ryhmä eli Mielekäsymä 11.1.2024 klo 13, Luovan ilmaisun ryhmä 7.2 klo 17:30.

Keskiviikon ilta-aukioloissa on vaihtuvaa viihdeohjelmaa. Seuraa ilmoittelua Hyviksellä ja somessa. Kaikkea emme saa kirjoitettua tähän tiedotteeseen. Toiveita saa kertoa Hyviksen henkilökunnalle.

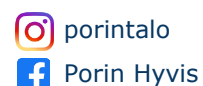
Viihdeillan sisältö kestää 1 h klo 15:30-16:30 ja sen jälkeen lauletaan karaokea klo 16:30-17:25.

Alustavat suunnitelmat:

- 10.1. **Muistellaan** menneen vuoden tapahtumia Hyviksellä ja maailmalla.
- 17.1. **Elämäni biisi** (Toiveet ”salattuna” Piale **viimeistään 16.1.** Tarkoitus on, että osallistujat arvailevat kenen biisistä on kyse. Tarkemmat säännöt kerrataan ohjelman aluksi.)
- 24.1. **Beatles** -iltapäivä. Parhaita biisejä, Beatles-tietäjä.
- 31.1. **Sydänterveys ja mieli.** Aiheesta alustamassa Satakunnan sydänpiirin Terhi Saari-Hannibal

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



- 7.2. Kaverikoirat vierailevat
- 14.2. **Ystävyyden korujen** valmistusta Suomi-Bulgaria-seuran vieraiden kanssa.
- 21.2. **Entisten nuorten sävellahja** (aihe: ”sitä lahjaksi saamaani levyä tai kasettia en unohda”)
- 28.2. ja 6.3. **Kävijöiden unelmankerrat – ehdota ohjaushenkilöstölle**
- 13.3. **Live-musiikkia Jarkolta**. Toiveita voit laittaa Hyviksen seinällä olevaan listaan.
- 20.3. **Länsi-Suomen romanit vierailevat aiheena tasa-arvo, yhdenvertaisuus ym., musiikkiesitys.**
- 27.3. **Pääsiäisperinteistä** juttelua ja vanhojen muistelua. Valmistetaan omaan kotiin päättyvä koriste.
- 3.4. **Aikuisten teemabileet** (tietoa lisää myöhemmin).
- 10.4. **Retki Kiperiin** (lisätietoa muualla kirjeessä)

Pieni ele- keräys

Haluatko tukea mielenterveystyötä? Tule mukaan lipaskerääjäksi eduskuntavaalien 2024 äänestyspaikoille? Onko sydämelläsi vapaaehtoistyö? Olisiko sinulla mahdollisuus varata, vaikka vain muutama tunti ja toimia Pieni ele-vaalikeräyksen lipaskerääjänä?

Keräyspaikat ovat tammikuun presidentinvaalien 2024 aikaan äänestyspaikoilla sisätiloissa. Lipaskerääjän tehtävä on helppo, tervehdit ja kiität vain lahjoittajia. Ja kaiken päälle, auttamisesta saat itse myös hyvän mielen.

Lipaskerääjät toimivat äänestyspaikoilla ennakoäänestyksen aikaan **17.–23.1.** ja varsinaisena äänestyspäivänä sunnuntaina **28.1.2024.**

Tervetuloa mukaan lipaskerääjäksi, sinua todella tarvitaan! Lipaskerääjille tarjotaan lounas Hyviksellä keräyksen päätyttyä.

Ota yhteyttä ja varaa oma lipaskeräysaika: martti.tahti@porinhyvis.fi tai 0403564192

Retkiä, luentoja ja tapahtumia

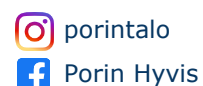
Retkille ilmoittautumisesta. Retkille voit ilmoittautua Hyviksen toimistossa Annelle, Martille tai Pialle. Ilmoittautuminen on mahdollista tehdä Webropol- linkillä. Linkit julkaistaan kotisivuilla ja Facebookissa tapahtumailmoituksen yhteydessä.

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 muutoksista itse selvää. Jatkossa retkipalautuksista vähennetään **0,50snt /palautus**, mikäli peruutus tapahtuu matkalle lähtijän toimesta. Jos Hyvis peruuttaa matkan vähäisen osallistujamäärän vuoksi, maksun saa täysimääräisenä takaisin.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Tammi- helmikuu

31.1.(ke) klo 15:30 asiaa sydänterveiden ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä. Tarjoilun vuoksi Ilmoittaudu viimeistään 28.1.

1.2.(to) klo 12:30 asiaa aivoterveystiedosta. Alustamassa muistikaveri Merja. Tarjoilun vuoksi toivomme ilmoittautumisia viimeistään 29.1. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset etukäteen viimeistään 31.1.

2.2. (pe) Valon päivä. Irti masennuksesta. Kokemusasiantuntija Mia B kertoo positiivisen ajattelun voimasta klo 11. Tarjoilun vuoksi toivomme ennakoilmoittautumisia 31.1. mennessä

5.2. (ma) Runebergin päivä. Myynnissä Runebergin torttujen talon matalaan hintaan. Lausutaan omia tai Runebergin runoja klo 13:30-14:30. Jokaiselle lausujalle torttu ilmaiseksi 😊

7.2. (ke) Kaverikoirat vieraisilla klo 15:30-16:30. Vierailu toteutetaan sisällä.

13.2.(ti) Grillausta ja ulkoilua Diakodalla klo 10–11. Iltapäivällä Hyviksellä hernerokkaa ja laskiaispullaa. Ruokailut päivän hinnaston mukaan.

14.2. (ke) Ystävänpäivä Hyviksellä. Nyyttikestit klo 13–15. Sovitaan tuomiset ennakkoon. Talo tarjoaa kahvin ja sydänleivonnaisen. Tehdään ystävällisiä voimavaratehtäviä.

klo 15:30 alkaen **ystävyyden korujen** valmistusta Suomi-Bulgaria aktiivien kanssa. Maksuton.

22.2.(to) klo 12:30 Lähdetään **retkelle Harjavaltaan sairaalamuseoon.** Museossa voit kuulla paikallisoppaan kertomana psykiatrian ja sairaalan historiaa. Hinta 5 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä (tai tilille) viimeistään 15.2. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on 10. Hintaan sisältyy kuljetus, museokäynti ja kahvit.

Maaliskuu

7.3. (to) Erityisliikunnan edustaja vierailee kertomassa **liikunnan hyvinvointivaikutuksista klo 12–13**

8.3. (pe) Kansainvälinen naistenpäivä. Tarjoilua naisille klo 13–15

14.3. (to) Retki Vantaalle Fazerin vierailukeskukseen.

Lähtö Hyviksellä (Valtakatu 9, kadun puoli) **klo 8.30.**

Fazerilassa lounas klo 12-13:25

Opastettu kierros klo 13:30-14:30.

Kierros näyttelyssä Fazerin omien oppaiden johdolla kestää noin tunnin sekä tarjoaa nähtävää, koettavaa ja maisteltavaa kaikenikäisille. Näyttelyssä tutustutaan Fazerin toimintaan, pitkään historiaan, tarinoihin, yrittäjäystävyyteen, innovaatioihin sekä laajaan tuotevalikoimaan.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

Jokainen maksava vieras saa lähtiessä mukaansa tuotekassin. Näyttelykierroksen yhteydessä on mahdollisuus tehdä ostoksia myymälässä.

Paluumatkalla pysähdys Humppilan tehtaanmyymälöissä. Retken hinta 35 € sisältää lounaan, kuljetuksen, opastetun kierroksen. Ilmoittautumiset viimeistään 4.3.

Kerro ilmoittautuessasi mahdollinen erityisruokavaliossi. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on 30. Retki toteutetaan wc:n sisältävällä bussilla. Kyytiin sovitusti kakkostien varrelta Nakkilasta, Harjavallasta, Kokemäeltä.

20.3. (ke) **Suuhygienisti** Topi Nyman tulee kertomaan hampaidenhoidon viimeisimmät tuulet klo 12:30.

20.3. (ke) **Länsi-Suomen romanit** vierailulla klo 15:30- 16:30. Puhetta tasa-arvosta, syrjinnästä ja pieni musiikkiesitys. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset viimeistään 18.3.

10.4. (ke) Iltaohjelmassa **Euran Kiperin saunomisretki**. Lähtö Hyvikseltä klo 15:30 ja paluu saunahetken jälkeen. Hinta 5 €, sisältää saunomisen, kuljetuksen ja pienet eväät. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on 10. Ilmoittautumiset viimeistään 2.4.

24.–25.4. **Viking Grace risteily**

Tarkka lähtöaika Porista ilmoitetaan risteilylle ilmoittautuneille kolme viikkoa ennen. Laiva Viking Grace lähtee satamasta 20.55. Laivalla esiintyy tähtiartisti Suvi Teräsniska.

Hintoja:

59 € Inside-luokan 1-hengen hyttipaikka

49 € Inside-luokan 2-hengen hyttipaikka

46 € Inside luokan 3-hengen hyttipaikka

44 € Inside luokan 4 hengen hyttipaikka.

65 € Seaside-luoka 1-hengen hyttipaikka

57 € Seaside-luokan 2-hengen hyttipaikka

51 € Seaside luokan 3-hengen hyttipaikka

48 € Seaside luokan 4 hengen hyttipaikka.

Jos lähtijöitä on alle 30, tulee jokaiselle 5 €:n lisämaksu. Ruokailut: 38 € buffetruokailut meno- tai paluulailalla, aamiainen buffetissa 16 €

Ilmoittautuessa: kerro hyttikaverin/hyttikaverien nimet, syntymäaikasi, ruokailut ja s-posti/ puhelinnumero. **Viimeinen ilmoittautumis- ja maksupäivä 15.3.**

Laiva on torstaina 25.4. takaisin Turussa klo 19.50. Paluukuljetus lähtee, kun kaikki ovat bussissa.

30.4.(ti) Vapun viettoa Hyviksellä perinteisin menoin klo 11–14. Ohjelmaa, naamiaiset, Vapun herkkuja päivän hintaan.

2.5. Mielenterveyden keskusliiton **lakimies** Oskari Korhonen vierailee. Luennon aihe kerrotaan myöhemmin.

6.–7.5. Kesän jäsenkirje ilmestyy

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431



porintalo



Porin Hyvis

TUL PEREMMÄL HANKKEEN KUULUMISET

Alkanut vuosi on toiminnan kehittämistä ja vakiinnuttamista paikkakuntaakohtaisesti. Keskeisessä roolissa on vertaistoiminnan vahvistaminen ja uusien vertaisohjaajien kouluttaminen.

Hyvis/Tul peremmäl-hanke aloitti joulukuussa toiminnan myös Eurassa. Yhdessä kävijöiden kanssa kehittämme oman näköistämme matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaa. Ala-Satakunnan alueella on jo kaksi koulutettua vertaisohjaajaa. Suunnitelmassa on käynnistää talven aikana luonto/ulkoiluryhmä.

YSTÄVÄKAHVILAT

Harjavalta (Haiku Pirkankatu 1, Harjavalta)

- Toiminta jatkuu 8.1.2024 alkaen
- Maanantaisin klo 16–19

Kokemäki (Kumu Tulkkilantie 4, Kokemäki)

- Toiminta jatkuu 2.1.2024 alkaen
- Tiistaisin klo 17–19.30
- Jokaisen kuun viimeisenä tiistaina ystäväkahvila on Lukukerhon nimellä. Kokemäen kirjastossa klo 16–18. (Haapionkatu 13)

Eura (Pajuranta Kotipiirintie 1, Eura)

- Toiminta jatkuu 11.1.2024 alkaen
- Torstaisin parillisina viikkoina klo 16–18

VERTAISRYHMÄT

Harjavalta (Haiku Pirkankatu 1, Harjavalta)

- **Äijien henkireikä** parittomien viikkojen torstaisin klo 15–16.30. Ryhmä jatkuu 4.1.2024 alkaen
- **Tsemppiryhmä** parillisten viikkojen torstaisin klo 15.30–17. Ryhmä jatkuu 11.1.2024 alkaen

Kokemäki (Tulkkilantie 16b, Kokemäki)

- **Voimavaraja luovuuden keinoin** parittomien viikkojen torstaisin klo 15.30–17.30 vanhalla yhteiskoululla. Ryhmä jatkuu 4.1.2024 alkaen.

LUURIKAVERITOIMINTA

Luurikaveri-puhelinpalvelun koulutetut vapaaehtoiset soittavat ennalta sovittuna aikana viikonloppuisin ja arkipyhinä yksinäisyyttä kokeville työikäisille aikuisille. Puhelu on täysin maksutonta.

Uusien Luurikaveri vapaaehtoisten koulutus

- 4.3 ja 7.3 klo 15–18
- Paikkana Satakunnan Yhteisökeskus
- Ilmoittautuminen 26.2 mennessä <https://link.webropol.com/s/luuri>
- Kaikkiin ilmoittautuneisiin otetaan yhteyttä.

Lisätietoja Luurikaveri toiminnasta ja koulutuksesta antaa Hanketyöntekijä Marja Lohikoski, puh 040 673 2293, marja.lohikoski@porinhyvis.fi

Turvallinen ryhmätoiminta koulutus

Aktiivisille vertaisohjaajille ja vapaaehtoisille järjestetään pari kertaa vuodessa täydennyskoulutusta. Tul peremmäl-hanke, Hyvis ja Satakunnan Yhteisökeskus järjestävät yhteistyössä koulutuspäivän 7.2.2024 klo 11–15 Satakunnan Yhteisökeskuksessa.

Sitovat ilmoittautumiset 31.1.2024 mennessä: <https://link.webropol.com/s/turvallinenryhma>

Mä ja mun tunteet

- 28.2, 6.3 ja 13.3 klo:17–19
- Satakunnan Yhteisökeskuksessa
- Yhteistyössä Hyvis ja Tul peremmäl

ilmoittautuminen 22.2 mennessä

<https://link.webropol.com/s/majatunteet> tai Elinalle.

Ryhmässä tehdään erilaisia tunteisiin liittyviä kehollisia ja kirjallisia harjoitteita. Opitaan tunnistamaan ja sanoittamaan haastaviakin tunteita.

Huom! Koulutusten paikkana toimii Satakunnan Yhteisökeskus (Otavankatu 5, Pori)

PEREMMÄL SANOMAT

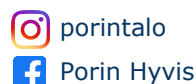
Hankkeen kävijät ovat tehneet jo neljä Peremmäl sanomat nettilehteä. Lehdet ovat luettavissa <https://porinhyvis.fi/peremmal-sanomat/>

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:

Hankekoordinaattori Elina Kaunismäki, 040 832 0732
Hanketyöntekijä Marja Lohikoski, 040 673 229

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



porintalo

Porin Hyvis

HUOLI POIS –HANKKEEN KUULUMISET



Huoli pois –hankkeen tavoitteena on ikääntyneiden yksinäisyyden lievittäminen ja heidän sosiaalisen kanssakäymisensä edistäminen. Kohderyhmänä ovat kaikki kotona asuvat yksinäisyyttä kokevat eläkeläiset ja yli 55 –vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat mielenterveystoipujat.

Yksinäisyyttä lievitetään kiireettömällä kotikäynneillä, sosiaalista kanssakäymistä tukevalla ryhmätoiminnalla ja Aja iäkkään iloksi -autovapaaehtoistoiminnan avulla. Hanke toimii Porissa ja Ulvilassa. Kaikki hankkeen tarjoamat toiminnot ovat maksuttomia.

Kotikäynnit. Kotikäyntien tavoitteena on kiireetön kohtaaminen ja keskusteleminen. Käyntien kuluessa tavoitellaan yksinäisyyden lievittämistä asiakkaan kiinnittymisellä vertaisiin, vapaaehtoiisiin tai julkisen sektorin palveluihin. Arjen mielekkyyttä lisätään ohjaamalla ja neuvomalla erilaisten palvelujen käytössä. Kotikäynneillä on mahdollisuus myös kodin ympäristössä tapahtuvaan yhteiseen ulkoiluun. Yhteyttä kotikäyntien aloittamiseksi voi ottaa asiakas itse tai hänen puolestaan esimerkiksi omainen tai ammattilainen.

Ryhmätoiminta. Hankkeessa tuetaan sosiaalista kanssakäymistä järjestämällä erilaista ryhmätoimintaa. Ryhmissä tavoitellaan hyvän mielen kohtaamisia, keskustelua ja kahvittelua. Kulttuurihyvinvointi ja luontoon liittyvät ulottuvuudet korostuvat Huoli pois -ryhmien virkistystoiminnassa. Avointen Huoli pois -ryhmien lisäksi hanke järjestää myös lyhytkestoisempia ryhmiä eri teemoilla ja kahdeksan virkistävää retkeä lähialueille vuoden 2024 aikana.

Porin Huoli pois -ryhmä kokoontuu Yhteisötalo Otavassa torstaisin klo 13–15 (Valkoinen huone, 2.krs, Otavankatu 5A). Ryhmän tavoitteena on hyvän mielen kohtaaminen, keskusteleminen ja kahvittelu. Vuoden kuluessa on luvassa vaihtuvaa ohjelmaa erilaisten asiantuntijaluentoja, kulttuurihyvinvoinnin ja mukavan yhdessäolon hengessä. Osallistuminen tähän ryhmään ei edellytä ilmoittautumista.

Uvilan Huoli pois -ryhmä aloitetaan alkuvuoden 2024 aikana. Ryhmä on kulttuurihyvinvointipainotteinen ja sen tavoitteena on hyvän mielen kohtaaminen ja yhdessäolo kahvitellen. Osallistuminen tähän ryhmään ei edellytä ilmoittautumista.

Huoli pois -liikuntaryhmä. Helmikuussa 2024 aloitetaan Yhteisötalo Otavassa liikunnallinen ryhmä. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 13–14. Liikuntaryhmässä osallistutaan ohjatusti Porin kaupungin liikuntatoimen kevyeen etäjumppaan, jonka lisäksi on muutakin ohjattua toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Huoli pois -liikuntaryhmä sopii kaiken kuntoisille liikkujille luvassa perusjumppaa istuen ja/tai seisten. Ryhmä on kaikille avoin, eikä edellytä ilmoittautumista.

Muisteluryhmä. Helmikuussa 2024 järjestetään Yhteisötalo Otavassa maanantaisin (5.2., 12.2., 19.2., 26.2.) klo 13–14.30 neljän kerran muisteluryhmä, jossa keskitytään lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja eläkeikään valokuvien ja/tai esineiden avulla. Ryhmään mahtuu 4–6 osallistujaa ja etukäteisilmoittautumista edellytetään.

Kehotietoisuuden ryhmä. Keväällä 2024 järjestetään Yhteisötalo Otavassa Satakunnan Ammattikorkeakoulun pilotoimaan Somebody -menetelmään perustuva kehontuntemukseen ja itsetutkiskeluun kannustava pienryhmä. Ryhmän vetäjänä toimii diakoni Maija Hannonen kollegansa kanssa. Etukäteisilmoittautumista edellytetään.

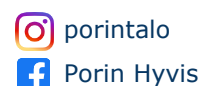
Autovapaaehtoistoiminta. Aja iäkkään iloksi -autovapaaehtoistoiminnan avulla on mahdollista vähentää yksinäisyyttä tarjoamalla ikäihmisille autoretkeä. Retket voivat suuntautua ikäihmisen toiveen mukaisesti esimerkiksi kulttuuri- ja luontokohteisiin, vanhoille kotikulmille tai lähikuntiin. Autovapaaehtoinen voi tarjota yhden tai useamman retken pitkin vuotta itselleen sopivassa tahdissa. Vaihtelun ja virkistykseen lisäksi retki tarjoaa molemmille mukavaa juttuseuraa ajelun lomassa. Huoli pois -hanke yhdistää retkiä tarjoavat autovapaaehtoiset ja autoretkille haluavat ikäihmiset Porissa ja Ulvilassa.

TERVETULOA MUKAAN HUOLI POIS –HANKKEEN TOIMINTAAN!

LISÄTIETOJA: Hankekoordinaattori Mari Rautava, p. 040 709 5622, Hanketyöntekijä Outi Penttinen, p. 040 709 5623 & Hanketyöntekijä Marja Lohikoski, p. 040 673 2293

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431

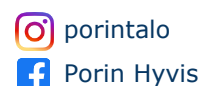


Maanantai avoinna klo 9.30–16	Tiistai avoinna klo 9:30–15	Keskiviikko avoinna klo 9:30-17:30	Torstai avoinna klo 9:30–16	Perjantai avoinna klo 9:30–15	Sunnuntai avoinna klo 14–16
Aamupuuro klo 10 Hyvinvointiryhmä klo 10.30	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 10 Englannin alkeet joka toinen pe klo 10.45–11.30.	Sunnuntai kerho
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		Levyraati klo 12	Lenkki ja peliryhmä klo 12.30 (lautapelit, korttipelit)	
Diakonien hengellinen hetki joka toinen ma klo 14.	Bingo klo 12.30 Kaksisuuntaiset 23.1. alkaen joka toinen viikko klo 13	Rentoutus 17.1. alkaen klo 15	Mielekäsryhmä joka toinen to klo 13–14		
Mieli Maasta - ryhmä klo 15.30, 21.8. alkaen Hyviksellä Sähly keskustan nuokkarilla klo 16:30. 17:30	Talon siivous klo 14:30 Hyvisten kerho Pihlavan asukastuvalla klo 15–17. 8.8. alkaen. Vaihtuvaa ohjelmaa. Vesijumppa keskustan uimahallissa klo 15	. Vaihtuvaa ohjelmaa. klo 15:30-16:30 Karaoke klo 16:30–17.25 Luovan ilmaisun ryhmä klo 17:30- 18:45 (alk.7.2.)	Äijäryhmä joka toinen to 8.2. alkaen klo 14.30	Karaokea sekä jutustelua klo 14–15	

MUUTA TÄRKEÄÄ:

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



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.porinhyvis.fi

SOMET:

Facebook: Porin Hyvis
Facebook-ryhmä: Virtuaali Hyvis
Instagram: porintalo

TYÖNTEKIJÖIDEN YHTEYSTIEDOT:

Toiminnanjohtaja
Pia Vahekoski
toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi
040 572 9431

Ohjaaja
Martti Tähti
martti.tahti@porinhyvis.fi
040 356 4192
Facebook: Martti Hyvis

Keittiöohjaaja
Anne Halmet-Kivini
Kaikki ruokailuun liittyvät asiat
anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi
040 515 7278

Kohtaamispaikkatyöntekijä (14.5. asti)
Pirelia Vesterholm
pirelia.vesterholm@porinhyvis.fi
040 158 7088
Facebook: Pirelia Hyvis

KANKAANPÄÄN HYVIS

Facebook: Kankaanpään Hyvis
Tuntityöntekijä Kankaanpäässä
Marita Hakala
marita.hyvis@gmail.com

TUL PEREMMÄL-HANKE

Facebook: Tul peremmäl
Instagram: tulperemmal

Hankekoordinaattori
Elina Kaunismäki
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi
040 832 0732
Facebook: Elina Hyvis

Hanketyöntekijä 40 % työajasta
Marja Lohikoski
marja.lohikoski@porinhyvis.fi
040 673 2293
Facebook: Marja Hyvis

HUOLI POIS-HANKE

Facebook: Huoli pois- hanke
Instagram: huolipoishanke

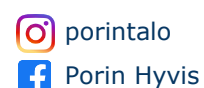
Hankekoordinaattori
Mari Rautava
mari.rautava@porinhyvis.fi
040 709 5622
Facebook: Mari Hyvis

Hanketyöntekijä
Outi Penttinen
outi.penttinen@porinhyvis.fi
040 709 5623

Hanketyöntekijä 60 % työajasta
Marja Lohikoski
marja.lohikoski@porinhyvis.fi
040 673 2293
Facebook: Marja Hyvis

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Vapaaehtoistyötä Hyvisellä

Haluaistiko tehdä vapaaehtoistyötä Hyviksellä?

- Voit ohjata ryhmää, jonkun toisen kävijän parina tai perustaa ihan oman ryhmän. Ryhmäideoista voit kertoa Hyviksen henkilökunnalle.
- Tarjoamme mahdollisuuden myös olohuonevastaavan tehtäviin. Olohuoneessa voit pitää positiivista keskustelua yllä, pelailia ja pitää pieniä toimintatuokiota.
- Pieni ele keräyksessä valvot keräyslipasta ennakoäänestyspaikoilla ja vaalihuoneistoissa.

Mitä vapaaehtoinen /vertainen saa vuosittain

- Vapaaehtoistoiminta kasvattaa tekijänsä hyvinvointia.
- Vertaisohjaajia koulutetaan vuosittain.
- Vertaisohjaajien ja vapaaehtoisten virkistys kaksi kertaa vuodessa.
- Sisältöä elämään
- Mielenterveyden keskusliiton koulutukset.

Kuntouttavat ja aktivoivat työtehtävät Hyviksellä

Tarjolla:

- aulavastaavan tehtävät, keittiötyötä, siivoustyötä.

Kiinnostuitko? Ole yhteydessä Hyviksen henkilökuntaan. Yhteystiedot edellisellä sivulla.



SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431

