



Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis Ry

# Liikuntatiedote

18.10.2021

Hyviksen sählyturnaus

## Mielenterveysyhdistyksissä kannustetaan liikkumaan

Paljon liikkuvilla on vähemmän masennus oireita ja toisaalta vähemmän liikkuvat näyttävät sairastuvan useammin masennukseen kuin paljon liikkuvat. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa ja ehkäisee somaattisia sairauksia pahenemasta. Kattojärjestömme Mielenterveyden keskusliitto järjestää vuosittain liikuntatapahtumia, kampanjoita ja kouluttaa jäsenyhdistysten liikuntavastaavia.

## Tuomaksen kertomus tämän vuoden Liikettä palloon tapahtumasta:

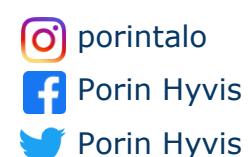
Tämän vuotuinen MTKL:n turnaus oli haastavaa, kun kaikilla joukkueilla oli koronavirus ongelmana. Onneksi se pystyttiin järjestämään, koska viime kerrasta olikin jo aikaa reilusti yli vuosi ja sitä todellakin kaivattiin ja tarvittiin. Se on jotain mitä odottaa innolla, kun on ollut harjoituksissa sählyssä.

Koronavirus vaikutti suuresti kaikkeen tekemiseen ja sama koski varmasti muitakin joukkueita. Viimeksi kun olimme turnauksessa ja voitimme kultaa, niin meillä oli mahdollisuus harjoitella miltei kaksi kertaa viikossa. Olihan meillä myös harjoituspelit muita porilaisia joukkueita vastaan, että saisimme Hyviksen joukkueeseen toimivuutta sekä näkisimme missä voisimme parantaa, paremmin kuin omissa harjoituksissa. Kaikilla näillä asioilla oli suuri vaikutus tähän vuoden 2021 turnaukseen.

Matkalla oltiin aikaisin lauantai-aamusta klo 07.45 linja-autolla kohti Tampereen Kauppi Sports Centeriä. Joukkueella oli itsevarmuus, hyvä luottamus sekä ennen kaikkea hyvä mieli kohti aamulla klo 10.00 alkavaa ensimmäistä ottelua Kris-joukkuetta vastaan. Ensimmäistä ottelua jännitti varmasti moni, kun uusiakin pelaajia oli matkassa mukana, mutta meillä oli musiikit mukana ja se rentoutti ja vapautti jännitystä. Se joukkuehan oli jopa liian ylivoimainen meitä kohtaan. Vaivoin me pystyimme hyökkäämään heidän puolustusalueelleen, jotta saisimme maalin aikaiseksi. He olivat kookkaampia, vahvempia sekä nopeampia kuin me, mutta ei hävetä yhtään, kun hävisimme vain 3-1 heille, jotain me tehtiin oikein, kun finaalissa he voittivat toisen lohkon parhaan joukkueen peräti 6-1.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431  
[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)



Lämmin kiitos yhdistyksen kisamatkaa tukeneille tahoille.

Välillä jopa harmitti, että joutui melkein kaksi tuntia odottamaan seuraavaa peliä ja aika kävi todella pitkäksi, jopa niin pitkäksi, että se vaikutti ainakin minun pelaamiseeni. Onneksi sentään siinä oli yksi kenttä vapaana, johon voi mennä lätkimään palloa taikka sitten jos haluaa, niin saahan sitä seurata toisten pelejä niin kuin me Hyviksen joukkueena tehtiin.

Seuraavassa pelissä oli jännitettävää kerrakseen, se alkoi 12.20 Samyn joukkuetta vastaan. Siinä huomattiin, että tasoero toisiimme oli todella erilainen kuin Krisin porukkaa vastaan. Meillä oli onnea matkassa siinä ottelussa, kun pari kertaa he pääsivät yrittämään hyvästä paikasta, mutta onneksi maalivahdin parhaat ystävät olivat tiellä eli pallo kolisi tolppaan eikä mennyt maaliin. Yhden tietyn pelaajan, olikohan se pelinumerolta #29, virheistä tuli maali, jolla oli suuri merkitys. Siinä samalla otettiin vähän turha jäähy, mutta onneksi joukkue oli hyvin sitkeä ja venyvä, niin mikään noista ei vaikuttanut meidän peliimme yhtään. Tiesimme koko ajan, että voimme voittaa tämän joukkueen, vaikka olimme häviöllä. Muutama minuutti ennen summerin soittoa saimme sen vapauttavan voittomaalin, kun uskoimme itseemme ja voitimme 3-2.




Noissa molemmissa otteluissa huomasimme tuomareiden tasoeron suuresti, joka omalla painollaan vaikutti pelin kulkuun. Yksi heistä katsoi vähän läpi sormien toimintaa, ja vaikka hän oli kyllä ystävällinen sekä sympaattinen, eikä olisi halunnut antaa jäähyjä Hyviksen pelaajille vaan hänen oli aika lailla pakko, kun se oli niin selvä virhe, mutta kyllä sen huomasi, että häntä hieman harmitti sen antaminen. Niin kuin alkupuheessa toivotettiin kaikille MTKL:n joukkueille sitä hyvän mielen sählyä, niin kyllä se huomasi pelissä, että se kuulutus meni aivan johonkin muualle kuin tajuntaan. Turnauksen aikana Hyviksen joukkueen pelaajia ihan törkeästi taklattiin kumoon niin että kipeää teki, yhdeltä paikkailtiin käsi kuntoon ja yksi toinenkin meni laidan yli ihan lentämällä ja mailaa sai käyttää niin kuin viikatetta. Hyvällä ja iloisella mielellä pitäisi noita pelejä pelata, mutta näemmä tulos on tärkeämpi kuin itse pelaajien kunnioittaminen.

Olisimme tarvinneet kannattajia matkaan mukaan, niin että muutkin tietäisivät kuinka hyvän pahoja me olemme, ja heidän huutonsa olisivat antaneet meille voimaa, uskomista voittoon sekä rohkeutta pelaamiseen niin että ei pelkää pelata ja eikä purista mailaa liikaa. Ainoa kannattaja matkalla mukana oli iloinen Ihaa-aasi sekä joukkueenjohtaja Pia, josta oli suuri apu ravinnon ja nesteytyksen suhteen sekä sai samalla tietää tulevista vastustajista mitä ja mistä he ovat, että tietää mihin iskeä, kun iskee. Pia oli myös hyvä arvotavaroiden vartija sekä joukkueen ravitsija lounaalla.

Lohkon viimeinen ottelu olikin sitten tärkeä, jotta voisimme pelata mitalista. Vaikka se mitali olisi pronssi niin siitäkin kannattaa todella pelata, kun näissä kisoissa se on enemmän kuin arvokas palkinto, kun vertaa tämän vuoden tasoa viimekertaiseen. Se ottelu oli lounaan jälkeen klo 14.40. Psykke joukkuetta vastaan ja se oli sitten viimeinen ottelu siinä lohossa ja siinä kentällä. Alussa olimme vähän huolimattomia kaikessa, mutta onneksi meillä oli maalivahti, johon voi luottaa ja hän antaa meille joka ottelussa mahdollisuuksia voittaa ottelun hyvillä torjunnoillaan. Ilman häntä olisimme voineet saada pahemminkin turpiin varsinkin Kris-joukkuetta vastaan. Siinä ottelussa kävi erikoinen tilanne, jota emme ajatelleet, että se voisi olla edes mahdollista, kun toinen tuomari ei niin kiikarit silmillä katsonut vaihtoja. Olikohan Hyviksen pelaaja vain 20 cm päässä vaihtoaitiosta, kun toinen tuli tilalle ja tietty saimme jäähyä. Nämä virheet voisi jättää viheltämättä, kun niillä ei ole merkitystä lopputulokseen, kun kaksi pelaajaa on noin 10 sekuntia samaan aikaan kentällä.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431  
[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis

Lämmin kiitos yhdistyksen kisamatkaa tukeneille tahoille.

Onneksi se ottelu meni kuitenkin niin, että vaikka alussa sössittiin monta asiaa, niin vapauttavan kolmannen maalin jälkeen pystyimme ottamaan rennosti loppuajan ja voitimme heidät 6-1. Joukkueessa oli koko ajan hyvä meininki ja henki niin otteluissa kuin silloin tuskaisessa odottelussa. Siinä mielessä hyvä, että saimme omia yhden pukuhuoneen itselleen, johon muita ei tullut, niin siellä oli hyvä olla ja läppää heitettiin niin että häviön tuskasta ei ollut tietoaakaan. Harmitti Hyviksen pelaajia puolesta väliajalla vaikka he parhaansa antoivat, niin heitä kohdeltiin kentällä niin väärin. Onneksi meillä oli viisas kapteeni ja suuri apu niin kentällä kuin sen ulkopuolella. Kentällä tiesimme hänen avustuksellaan, mitä tehdä ja milloin tehdä sekä hän antoi meille lepoaika ottamalla aikalisän. Uudistus oli tullut näihin kisoihin niin, että ottelun peliaikaa pidennettiin niin, että se oli 2x12min eli yhteensä 24 minuuttia melkein tehokasta peliaikaa, kun kelloa ei pysäytetty missään vaiheessa paitsi silloin kun pääsimme pronssi otteluun, niin viimeiset 3 minuuttia oli tehokasta peliaikaa.




Viimeiseen otteluun ja todella tärkeään otteluun niin kunnian kuin arvostuksen takia oli pakko voittaa se pronssi, mikä oli tarjolla. Sitä saatiinkin odotella pitkään kello 17.00 asti ja siinä ajassa kun odottamisen aika on pitkä, alkaa tulla jo jännitystä sekä itsevarmuuden katoamista ja hieman pelkäämistä. Myöskin loukkaantumiset haittasivat sitä ottelua, kun osalla oli jo kaikenlaista tapahtunut, kuten polvien ärsyyntymistä yms.

Pronssiottelu oli jännä alusta alkaen, ja kaikki me annettiin parhaamme siinä pelissä olosuhteisiin nähden. Virike-joukkue oli meitä vastassa sitten ja muutamia asioita saimme tietää, mutta he saivat niin helpon maalin aluksi niin hieman harmitti ja eikä sitä olisi saanut edes hyväksyä, kun hän koski jalalla palloon ja pelasi jalalla sitä palloa. Toisenkin maalin he saivat ihan onnella senkin, kun vahinkoja sattuu matkalla, mutta onneksi onnistuimme tekemään sen meidän ensimmäisen maalin heitä vastaan niin saimme uskoa siihen, että meillä on mahdollisuus pronssimitaliin. Kaikki me annoimme mitä meistä saatiin irti siinä ottelussa, ja kapteeni teki viisaita päätöksiä, joilla voisi ainakin tasoittaa ja jopa voittaa sen ottelun. Annettiin meille se mahdollisuus, mutta onni ei ollut siinä hetkessä meidän kanssa, ja se sitten päättyi 2-1 Virikkeen voittoon ja me saimme osallistumisesta mitalin, jolla ei ole taloudellista eikä henkistä arvoa yhtään.

Palasimme Poriin kokemusta rikkaampana ja tiedämme nyt sen, että kulta pitää ansaita eikä se ole itsestäänselvyys, että mitali tulee joka kerta mukaan, kun joka turnaus on eri turnaus. Iso kiitos kapteenille, että järjesti tämän mahdollisuuden niin, että jaksoi pitää niitä muutamia harjoituksia mitä meillä oli sekä iso kiitos myös heille, jotka keräsivät tunnollisesti taas rahaa matkaan ja turnaukseen. Myös joukkueen pelaajille kiitos, että he jaksoivat käydä harjoituksissa ja pystyivät tulemaan niihin sekä jaksoivat osallistua turnaukseen ja pitää ylpeänä Hyviksen paitaa päällä kisoissa.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431  
[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis



**TUOMOLANTIE 12**



**WELLGOGYM**



**HARJAVALLAN  
APTEEKKI**



**LÄNSIVALMENNUS**  
*lansivalmennus.fi*

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431  
[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis

# 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)



SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Lämmin kiitos yhdistyksen kisamatkaa tukeneille tahoille.

# K Supermarket

## MYLLY



Koivulan kukkapalvelu

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n liikuntavuorot ovat:

#### **Maanantaina**

Porin keskustan nuorisotalolla (Isolinnankatu 12) pelataan **sählyä** klo 17. Ilmainen, sisätossut mukaan.

Ohjaaja Jukka

#### **Tiistaina**

Porin keskustan uimahallissa vesijumppa klo 15, radalla 8 (Presidentinpuistikatu 6).Uimahallimaksu, ei ilmoittautumisia tai erillisiä rannekkeita.

Ohjaaja Sirpa




#### **Perjantaina**

Porin keskustan nuorisotalolla (Isolinnankatu 12) pelataan kävelyfutista klo 12:30. Ilmainen, sisätossut mukaan.

Ohjaaja Joonas

SOMET + YHTEYSTIEDOT


Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431  
[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis

Lämmin kiitos yhdistyksen kisamatkaa tukeneille tahoille.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431  
[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis