



Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis Ry



Jäsentiedote

Syksy 2023

Tervehdys kaikille pitkästä aikaa

Kaipaatko uutta harrastusta, vireyttä tai tekemistä syksyysi?

Käsillä on syksyn ohjelma, joka tarjoaa ryhmiä, liikuntaa ja retkiä. Yhdessä tehden ja kokien yksinäisyys lievittyy, saadaan vertaistukea ja yhteisyyden kokemuksia. Syksyn ohjelmassa painottuu luonnossa kulkeminen, mielen hyvinvointi ja digitaitojen vahvistaminen.

Jos liikunnan aloittaminen mietityttää, pääsee alkuun melko vähällä. Hyviksen ryhmissä sinulta ei odoteta osaamista tai pohjakuntoa. Riittää, että tulet mukaan sopivan vaatetuksen kera. Sählyssä sisäliikuntavarusteet ja sisäliikuntaan sopiva asu. Ulkona tapahtuvilla retkillä tarvitset sopivat jalkineet ja tarvittaessa tuulitakin /sadetakin.

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 € ja muiden päivien lounas 3,70 € + jälkiruoka 1 €. Hinnat voivat elää, jos elintarvikkeiden hinnat edelleen kohoavat.

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 / WhatsApp:illa. 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**

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Pihlavan iltaryhmä

Hyviksen ryhmä Pihlavan asukastuvalla jatkuu **8.8.** 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 28.9. klo 16-18:30.** Ryhmästä vastaavat vertaisohjaaja Piia Riihimaa ja tuntityöntekijä Maiju Ruuskanen. Illan sisällöistä voi kysellä Hyviksen ohjaaja Martilta.

Uusia ryhmiä ja muuta ryhmätoiminnasta tiedotettavaa:

Hengellinen hetki - diakonin pitämä ryhmä joka toinen maanantai 4.9. alkaen klo 14.

Digiä -vinkkivitoset. Jaamme erilaisia digivinkejä joka talokokouksessa maanantaisin klo 12:30.

Harjoitellaan ihan perusjuttuja älypuhelimella tai tabletilla. Hyödynnetään Ylen digitreenit ja SenioriSurfin materiaaleja.

Alustavat suunnitelmat: 23.8. Digi-kaveritoiminta esittäytyy, 28.8. tekstiviestin lukeminen ja vastaaminen, 4.8. tietoturva-asiaa, 11.8. WhatsApp ja Facebook, 18.9. ajanvietettä verkosta 25.9., erilaiset lomakkeet verkossa /ilmoittautuminen, 2.10. Seniorisurf (huom. klo 13), 9.10. sähköposti, 16.10. Googlen-hakuharjoitus. (Muut kerrat julkaistaan myöhemmin)

21.8. **Mieli maasta** ryhmä jatkuu klo 15:30. Uudet ja vanhat kävijät tervetuloa!

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 ja sen jälkeen lauletaan karaokea klo 17-17:30.

Alustavat suunnitelmat:

- 23.8. Karaoken historiaa Suomessa ja maailmalla
- 30.8. 1960-luvun muistelua kera musiikin ja visailun
- 13.9. Bulgarianlainen iltapäivä, maistiaisja ja Bulgarian esittelyä
- 20.9. Moottoriurheilun ilta
- 27.9. Suklaamaistiaiset lattarirytmien kera
- 4.10. Vanhustenviikon ohjelmana kyläilyperinteen muistelua, tarjoilut ilmaiset yli 63-vuotiaille. Mahdollinen muusikkovieras.
- 11.10. 1960–70-luvun muistelu, (18.10. talo kiinni, Mtkl päivä Satakunta) 25.10 Halloween etkot

31.8. Ahdistuksen hallintaan pureutuva lyhytkurssi alkaa klo 13 ja kokoontuu joka toinen viikko viisi kertaa.

4.9. **Hyvinvointia ja elinvoimaa** -ryhmä alkaa Porin nuorisotalolla klo 11-12. Hyvinvointiin liittyvää liikettä ja venytystä. Ota mukaan sopivat rennot vaatteet. Ryhmä sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

6.9. **Luovan ilmaisun ryhmä** klo 17:30-18:45. **Ohjaajana Outi.** Ryhmässä tehdään teatteria ja heittäydytään itseilmaisun maailmaan. Ilmoittaudu etukäteen Hyviksen toimistoon viimeistään 1.9.

Minimiosallistujamäärä 5 henkilöä.

Voimavararyhmä

Hyvis yhdessä Tul Peremmäl hankkeen kanssa järjestävät voimavararyhmän Porin Hyvän Mielen talolla. Ryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka kaipaavat syvällisempää pohdintaa omista voimavaroista ja emotionaalista hyvinvoinnista. Teemoina ovat itsemyötätunto, voimavarat, yksinäisyys ja sosiaalisuus. Ennakoilmoittautuminen Elinalle tai <https://link.webropol.com/s/voimavara23>
Kokoontumiskerrat: 7.9, 14.9, 21.9, 28.9 ja 12.10 klo 15–17.

Muut ryhmätoiminnot ja niiden kokoontumisajat löytyvät lukujärjestyksestä. Liikuntaryhmät alkavat syyskuun ensimmäisellä viikolla.

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 0,50cent /palautus, mikäli peruutus tapahtuu matkalle lähtijän toimesta. Jos Hyvis peruuttaa matkan vähäisen osallistujamäärän vuoksi, maksun saa täysimääräisenä takaisin.

26.8.(la) Korttelifestarit Porin Eetunaukiolla, kauppatorilla ja kävelykadulla. Hyvis, Tul peremmäl- ja Huoli pois hankkeet ovat mukana tapahtumassa. Luvassa musiikkia ja muuta mukavaa toimintaa. Hyviksen edustajat ovat paikalla infopisteen yhteydessä olevalla teltalla klo 12–14.

Ohjelmaan voit tutustua verkossa ja somessa hakusanoilla: [Korttelifestarit](#) | [Porikorttelit](#)

1.9.(pe) Diakodalle aamujumpalle ja grillaamaan. Tule itsenäisesti paikalle klo 10. Tilaisuus päättyy 11:30. Mahdollisesti mukana kaverikoirat. Eväsmaksu 2 € sisältää kahvin, makkaran, mehun. Pieni sade ei haittaa toteutusta. Ilmoittaudu viimeistään 28.8.




2.9.(la) Uuden Satapsykiatrian avoimet ovet klo 10–14. Seuraa ilmoittelua Hyviksellä ja lehdissä.

8.9.(pe) Avoimet ovet Hyviksellä klo 12–14. Kaikki kiinnostuneet voivat tulla tutustumaan.

14.9.(to) Lähdetään **retkelle Puurijärven kansallispuistoon Kokemäelle.**

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431

 porintalo
 Porin Hyvis
 Porin Hyvis

Retkelle lähtö klo 12 ja paluu klo 17 viimeistään. Kyytiin pääsee sovitusti Nakkilasta, Harjavallasta ja Kokemäeltä.

Retki sopii erinomaisesti myös liikuntarajoitteisille!

Kärjenkallion pysäköintialueelta alkava polku on noin 400 metrin matkalta esteetön. Pysäköintialueella on esteetön wc. Polku johtaa esteettömälle lintulavalle, joka tarjoaa hyvän näkymän Puurijärvelle. Polku jatkuu edelleen viereiselle opastuskatokselle, josta saa tietoa Puurijärven linnuista ja kasveista. Reitin varrella on loivia mäkiä ja lintulavalle johtava ramppi on kalteva, joten pyörätuolilla liikkuville suositellaan avustajaa. Muista säähän sopivat vaatteet.

Mukaan otetaan eväät. Tällä esteettömällä ja maisemallisella paikalla ei grillata. Tarjolla kylmää lounasta: täytettyjä leipiä, mehua, kahvia ja leivonnainen. Paluumatkalla grillaus Tulkkilan liikuntapuistolla olevalla laavulla. Hinta 5 € sisältää kuljetuksen ja eväät. Hyvis pidetään suljettuna klo 12 alkaen.

Ilmoittaudu viimeistään 15.9.

22.9.(pe) Sadonkorjuujuhla Hyviksen pihassa klo 11:30-12:30. Kasvispohjaista ruokaa, makkaraa. Viihdyttäjinä kaverikoirat sekä musiikkia. Ruokamaksu 4,70 €.

29.9.–1.10. (pe -su) Matka Tallinnaan.

Huomioi, että matkalla ollaan kaksi yötä.

Tervetuloa Hyviksen ja Matkapoikien matkalle Tallinnaan 29.9.–1.10.

Kuljetus 29.9. klo 09.00 Pori, Matkakeskus, tilausajolaituri 8 => Helsinki, Katajanokka 1.10. klo 18.30 viimeistään Helsinki, Katajanokka => Pori, Matkakeskus Hinta 190 €/hlö jaetussa 2-hengen huoneessa. Yhden hengen huoneessa + 80 €/hlö.

Kyytiin pääsee Harjavallasta ja muiltakin Matkapoikien pysäkeiltä kakkostien varrelta.

Hinta sisältää * **Matkapoikien tilausajokuljetuksen Pori-Helsinki, Katajanokka- Pori** * Matkapoikien lähtöselvityspalvelun satamassa * matkalaukkukuljetuksen laivamatkalla Helsinki-Tallinna-Helsinki * laivamatkan kansipaikoin Helsinki-Tallinna-Helsinki Viking XPRS * **Kahden yön majoituksen** Tallink Express Hotellissa *** (lyhyt kävelymatka terminaalista!) * 2 x hotelliaamiainen.

Tarkemmat tiedot matkaan ilmoittautuville kirjeitse tai sähköpostilla viikkoa ennen.

Matkalla tarvitaan henkilöllisyyden todistamista varten voimassa oleva passi tai kuvallinen henkilökortti.

Ajokortti ei riitä. **Ilmoittautumiset viimeistään 28.8.** toimistoon tai linkillä <https://link.webropol.com/ep/ta>

Ilmoittautumisen yhteydessä kerrot syntymäajan ja yhteystiedot sekä huonekaveritoiveen. Matkan voi maksaa kahdessa erässä. Toivomme, että tämä retki maksetaan pankkitilille tai pankkikortilla.

Tilinumero: FI79 57008120 0807 88

Matka toteutuu, jos osallistujia on 10. Huomioi, että viime hetken sairastumisia ja matkasairauksien varalle kannattaa ottaa matkavakuutus. Peruutusehdot Matkapoikien käytänteen mukaan.

Vanhusten viikko 40

2.10. klo 13–14 Seniorisurf info Hyviksellä

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Miksi ja miten minä käyttäisin digiä?

”Seniöri, tule kuulemaan, mihin muut käyttävät digiä ja mihin sinä voisit sitä käyttää. Keskustellaan myös siitä, miten digilaitteiden käytössä pääsee vauhtiin ja mistä niiden käyttöön voi saada apua. Keskustelussa on seniöri sekä Vanhustyön keskusliiton työntekijä.” Info sopii myös nuoremmille. Tarjolla kahvia ja kastamista luentoön osallistuneille. Talokokous pidetään jo klo 12:30

4.10. (Ke) Iltaojelman yhteydessä **ilmaiset kahvit ja tarjoilut** yli 63-vuotiaille.

12.10. (pe) Retki Tammen tilalle. Saunotaan, ulkoillaan ja pelaillaan. Hinta 10 € sisältää kuljetuksen ja ruokailut. Lähtö Hyvikseltä klo 10 ja paluu samaan paikkaan noin klo 17. **Uimapuku/-housut sekä pyyhe mukaan, jos saunot.** Ilmoittaudu viimeistään 29.9.

17.10. Asunnottomien yö. Seuraa tapahtumailmoittelua lehdessä ja somessa. Hyvis mukana illan toritapahtumassa.

18.10. Mtkl yhdistyspäivä Porissa. Seuraa Mielenterveyden keskusliiton tiedotusta aiheesta.

11.11. (la) Klo 10–14 Mielenterveysviikon etkot kauppakeskus Puuvillassa. ”Toivoa toipumiseen, mielenhyvinvointi kuuluu kaikille”. Musiikkia, yhdistystoimijoita infopöytänsä kanssa.

16.11. klo 12:30 Ville Kujanpää ennakoivan talousneuvonnan asiantuntija ja Virpi Juvonen talous- ja velkaneuvoja tulevat Hyvikselle kertomaan talouden hallinnasta. Asiantuntijat antavat ennaltaehkäisevää neuvontaa henkilökohtaisen talouden hallinnassa, apua ehkäisemään velkaongelmien muodostumista ja jakaa tietoa talous- ja velkaneuvonnasta sekä ulosottomenettelystä.

Viikko 47 on mielenterveysviikko. Viikon teema on tänä vuonna tunteet. Mielenterveysviikon tapahtumat järjestetään kaikkien mielenterveysjärjestöjen ja seurakunnan yhteistyönä. Tilaisuudet ovat kaikelle kansalle avoimia.

19.11. (su) Klo 18 **Kynttilätapahtuma** itsemurhaan päätyneiden muistolle Käppärän hautausmaan isossa kappelissa. Kynttilät lasketaan muualle haudattujen muistomerkillle. Musiikkia, pieni puheenvuoro Heikki Hessolta ja lopuksi tarjoilua. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua. Lämpimästi tervetuloa.

Mielenterveysmessujen ilmaiseen ohjelmaan voi tutustua verkossa koko viikon 20.–27.11. Hyviksellä järjestetään mahdolliset yhteiskatsomot.

20.11. (ma) Klo 17–19 **Toivoa toipumiseen iltatapahtuma Porin pääkirjastolla.** Kokemuspuheenvuorot Jarkolta ja Teresalta sekä psykoterapeutti Tommi Ojalan puheenvuoro taideterapian vaikutuksista.

21.11. Hyvän mielen iltamat Hyviksellä. Osallistutaan Mielenterveyden keskusliiton tapahtumaan verkon välityksellä. Hyvis avoinna myöhään illalla. Seuraa tiedotusta aiheesta Hyvisellä ja somessa.

22.11.(ke) Toivoa toipumiseen tapahtuma Satasairaalan Mieli Olkassa klo 14-18. (Ei iltatapahtumaa) Hyviksellä)

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



23.11. ja 24.11. klo 10:30-11:30 Tunteet ja Hyvinvointi -tilaisuus Hyviksen olohuoneessa. Molemmat tilaisuudet ovat eri sisältöisiä. Perjantain tietovisa pidetään iltapäivällä.

Joulukuun ohjelmasta tiedotetaan seuraavissa kanavissa: talokokous, Facebook, kotisivut, Hyviksen eteisen ilmoitustaulu.

TUL PEREMMÄL HANKKEEN KUULUMISET



Kesällä ystäväkahviloiden ohjelmassa oli mm: kesäteatteriretki, sellomusiikkia, piknik retkiä lähiympäristöön, vierailu Juseliuksen mausoleumissa ja leikkimielistä kisailua. Ilmojen tullessa sateisemmiksi on toimintamme siirtynyt enemmän sisätiloihin. Ystäväkahvilat, Äijien henkireikä ja Kahvipaussi jatkuvat tuttuun tapaan. Uusina vertaisryhminä alkavat. Tsemppiryhmä Harjavallassa ja Voimavaroja luovuuden keinoin Kokemäellä. Tervetuloa, tul peremmäl!

Harjavalta (Aikuistenkulma Haiku Pirkankatu 1, Harjavalta)

- Ystäväkahvila maanantaisin klo 16–19
- Äijien henkireikä parittomien viikkojen torstaisin klo 15–16.30
- UUSI RYHMÄ! Tsemppiryhmä parillisten viikkojen torstaisin klo 15.30–17

Kokemäki (Kumu Tulkkilantie 4, Kokemäki)

- Ystäväkahvila tiistaisin klo 17–19.30
- Jokaisen kuun viimeisenä tiistaina ystäväkahvila on Lukukerhon nimellä. Kokoontuminen on Kokemäen kirjastossa (Haapionkatu 13) klo 16–18.
- Kahvipaussi kokoontuu Kumussa 4.10, 15.11 ja 13.12 klo 16–17.30
- UUSI RYHMÄ! Voimavaroja luovuuden keinoin parittomien viikkojen torstaisin klo 15.30–17.30 (Kokemäen vanha yhteiskoulu Tulkkilantie 16b)

Syksyllä

- Tunneryhmä Harjavallan Haikussa 30.8, 6.9, 13.9, 20.9 ja 27.9 klo 15–17. Ilmoittautuminen Elinalle. Järjestäjinä Tul peremmäl hanke ja Aikuistenkulma Haiku. Ryhmään otetaan 12 osallistujaa.
- Vertaisohjaajakoulutus Kokemäellä 2.10, 5.10 ja 9.10 klo 15–18.30 (Kokemäen vanha yhteiskoulu Tulkkilantie 16b) Ilmoittautuminen 18.9 mennessä <https://link.webropol.com/s/vertaisohj> tai Elinalle. Järjestäjinä Porin Hyvis, Tul peremmäl hanke ja Satakunnan Yhteisökeskus

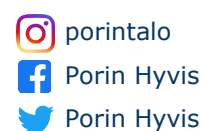
Ystäväkahviloiden kävijät tekevät Peremmäl sanomia. Lehdet ovat luettavissa osoitteesta <https://porinhyvis.fi/peremmal-sanomat/>.

Muistathan Luurikaveri-puhelinpalvelun. Koetko yksinäisyyttä, kaipaanko juttuseuraa. Koulutetut vapaaehtoisemme soittavat ennalta sovittuna aikana viikonloppuisin ja arkipyhinä. Puhelu on sinulle täysin maksutonta. Lisätietoja palvelusta antaa Marja.

Yksilötyö Koetko yksinäisyyttä? Onko sinulla haasteita arjen hallinnassa? Hankkeen yksilötyössä voimme yhdessä löytää ratkaisuja ja vahvistaa sinun voimavarojasi. Ota rohkeasti yhteyttä Elinaan sopiaksesi tapaamisajan.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:
Hankekoordinaattori Elina Kaunismäki
elina.kaunismaki@porinhyvis.fi
p 040 8320732

Hanketyöntekijä Marja Lohikoski
marja.lohikoski@porinhyvis.fi
p. 040 6732293

HUOLI POIS –HANKKEEN KUULUMISET



Huoli pois –hankkeen tavoitteena on ikääntyneiden yksinäisyyden lievittäminen ja heidän sosiaalisen kanssakäymisensä edistäminen. Kohderyhmänä ovat kotona asuvat eläkeläiset ja yli 55 –vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat henkilöt, joilla on taustalla mielenterveyshäiriöitä ja yksinäisyyttä.

Yksinäisyyttä lievitetään matalan kynnyksen Huolipisteessä tapahtuvalla henkilökohtaisella tuella, kotikäynneillä ja sosiaalista kanssakäymistä tukevalla ryhmätoiminnalla. Hankkeen tarjoamat palvelut ovat maksuttomia.

- **Huolipiste.** Huolipisteelle voi tulla keskustelemaan ajanvarauksettomasti maanantaisin ja perjantaisin klo 10–12 (Yhteisötila Otava/Ideakulma, Otavankatu 5A) kaikenlaisista hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Huolipiste palvelee myös puhelimitse maanantaisin ja perjantaisin klo 10–12 numerosta 040 7095622. Tarpeen mukaan Huolipisteeltä voi saada ohjausta ja neuvontaa erilaisten palvelujen pariin. Syksyn 2023 kuluessa Huolipiste avataan myös Ulvilaan kohtaamispaikka Santraan (Lauttaranta 7).
- **Kotikäynnit.** Kotikäyntien tavoitteena on kiireetön kohtaaminen ja keskusteleminen. Käyntien kuluessa tavoitellaan yksinäisyyden lievittymistä asiakkaan kiinnittymisellä vertaisiin, vapaaehtoisin 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 (p. 040 7095622) voi ottaa asiakas itse tai hänen puolestaan esimerkiksi omainen tai ammattilainen.
- **Ryhmätoiminta.** Hankkeessa tuetaan sosiaalista kanssakäymistä järjestämällä erilaista ryhmätoimintaa. Ryhmätoimintoihin sisällytetään yhdessäoloa ja keskustelua sekä monipuolisesti erilaista virkistystoimintaa. Syksyllä 2023 aloittaa Huoli pois -ryhmä kokoontumisensa 24.8. alkaen torstaisin kello 13–15 (Yhteisötila Otava/Valkoinen huone, Otavankatu 5A). Ryhmän tavoitteena on hyvän mielen kohtaaminen, keskusteleminen ja kahvittelu. Syksyn mittaan luvassa on vaihtuvaa ohjelmaa kulttuurin ja erilaisten asiantuntijaluentojen merkeissä. Osallistuminen ei edellytä etukäteisilmoittautumista. Lokakuulle on suunniteltu kehotietoisuuteen ja mielen tietoisuustaitoihin keskittyvää ryhmää. Tapaamiskertoja on viisi. Ryhmään mahtuu 4–8 osallistujaa, etukäteisilmoittautumista edellytetään ja vetäjinä toimivat diakoniatyöntekijät. Mainos ja ilmoittautumisohjeet kyseisestä ryhmästä ilmestyvät myöhemmin.

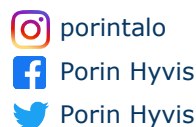
TERVETULOA MUKAAN HUOLI POIS –HANKKEEN TOIMINTAAN!

LISÄTIETOJA: Hankekoordinaattori Mari Rautava, p. 040 709 5622

SYKSYN VIIKKO-OHJELMA 21.8.2023 ALKAEN.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431



Huomioithan, että poikkeukset ovat mahdollisia. Seuraamalla tiedotustamme somessa saat ajankohtaisen viikko-ohjelman. **Huom!** Tiistain siivous on vaihtunut klo 14:30 alkavaksi.

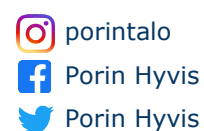
Maanantaina avoinna klo 9:30–16	Tiistaina avoinna klo 9:30–15	Keskiviikkona avoinna klo 9:30-17:30	Torstaina avoinna klo 9:30–16	Perjantaina avoinna klo 9:30–15	Sunnuntaina avoinna klo 14–16
Aamupuuro klo 10 Elinvoimaryhmä 4.9. alkaen klo 11-12 (Nuorisotalo, Pikkusali)	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 10	Aamupuuro klo 10 Englannin alkeet joka toinen perjantai 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	SH-paikalla kk. ensimmäisenä ke klo 12-16	Levyraati klo 12		
Diakonien hengellinen hetki joka toinen ma, 4.9. alkaen klo 14.	Bingo klo 12.30	SCH-Ryhmä joka toinen ke 30.8. alkaen klo 13-14	Ahdistusryhmä joka toinen to 31.8. alkaen klo 13-14	Lenkki ja peliryhmä Klo 12:30 (lautapelit, korttipelit) 25.8. alkaen	
Mieli Maasta -ryhmä klo 15.30, 21.8. alkaen Hyviksellä	Talon siivous Klo 14:30 Hyvisten kerho Pihlavan asukastuvalla klo 15–17. (8.8. alkaen) Vaihtuvaa ohjelmaa.	Syksyn ilta aukiolo, 23.8. alkaen. Vaihtuvaa ohjelmaa. Klo 15:30-16:30 Karaoke klo 16:30-17.25 Luovan ilmaisun ryhmä klo 17:30-18:45		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: F179 5700 8120 0807 88

YHTEYSTIEDOT:

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

SOMET:

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

TYÖNTEKIJÖIDEN YHTEYSTIEDOT:

Toiminnanjohtaja
Pia Vahekoski
toiminnanjohtaja@porinyhyvis.fi
040 572 9431

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

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

Kohtaamispaikkatyöntekijä
Pirelia Vesterholm
pirelia.vesterholm@porinyhyvis.fi
040 158 7088
Facebook: Pirelia Hyvis

TUL PEREMMÄL-HANKE

Facebook: Tul peremmäl
Instagram: tulperemmal

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

Hanketyöntekijä
Marja Lohikoski
marja.lohikoski@porinyhyvis.fi
040 673 2293
Facebook: Marja Hyvis

HUOLI POIS-HANKE

Facebook: Huoli pois-hanke
Instagram: huolipoishanke

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

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

Kankaanpään Hyvis:

Facebook: KankaanpäänHyvis
Tuntityöntekijä:
Maiju Ruuskanen
maiju.hyvis@gmail.com
(Maiju on paikalla syyskuun lopulla)

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja
Valtakatu 9, 28100 Pori
0405729431

