



Porin mielenterveysyhdistys Hyvis Ry

## Tiedote yhteistyötahoille

tammikuu 2022

<https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/epavakaa>

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n järjestää mielekästä toimintaa alueen mielenterveyskuntoutujille ja yksinäisille.

Osa toiminnoista on koronan vuoksi tauolla ja käynnistyy **heti** kun se on turvallista ja viranomaiset sallivat kohtaamiset sisällä.

Monia asioita voimme tehdä verkon välityksellä ja haluankin kertoa niistä tässä toivoen, että välitätte tietoa niistä kohderyhmälle.

Hybridiluennot

**7.2. Ahdistaa, mikä auttaa? Kaksi puheen-  
vuoroa ahdistuksesta.** Luennolla puhumassa Tarja Tikkanen (kouluttaja, YTM, AmO, esh) Mielenterveyden keskusliitosta ja kokemusasiantuntija Heidi Meriläinen. Luentoa voi seurata Porin Hyviksellä, Harjavallan Haikussa Tul peremmällä illassa ja kotona.

Ilmoittaudu <https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/ahdistus>

Pientä tarjoilua Hyviksellä tai Haikussa luentoa seuraaville.

Järjestäjinä: Hyvis, Tul peremmäl hanke ja Finfami Satakunta ry.

28.2. Kokemusasiantuntija Nina Fantin luento **Epävaka elämäni** klo 17. Voit kuunnella Hyviksen olohuoneessa / Harjavallan Hakussa tai Teamsin välityksellä kotonasi. Ilmoittaudu/tilaa linkki

### 16.2. Mitä sinulle kuuluu? -yksinäisyystapahtuma.

Yksinäisyyden tunne on läsnä joka kolmannella suomalaisella. Mitä sinulle kuuluu? tapahtumassa keskustellaan yksinäisyyden monista eri muodoista.

Live tapahtuma Porin Seurakuntakeskuksen 2krs Ohjelma:

Klo 12.00 Leivoskahvit

Klo 12.15 Tervetuloa ja alkusanat Tul peremmäl hanke ja Porin Hyvis ry

Klo 12.30 Psykoterapeutti Antti Ervastian puheen-  
vuoro yksinäisyydestä

Klo 13.15 Musiikkia Make Tommila

Klo 13.30 Yksinäisyydestä ja ystävyydestä keskustelemassa: Kokemusasiantuntijoita, Mieli ry ja seurakunta. Fasilitaattorina keskustelussa toimii toiminnanjohtaja Pia Vahekoski (Porin Hyvis ry)

Klo 14.30 Musiikkia Make Tommila

Klo 14.50 Loppusanat Tul peremmäl hanke

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tapahtumaan ennakoilmoittautuminen Pokan kautta.

<https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/mitasinulle-kuuluu>

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

Tapahtuma striimataan, joten osallistua voi Porin Seurakuntakeskuksessa tai erikseen s postiin lähettävän linkin kautta.

Järjestäjinä Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry ja Tul peremmäl hanke. Yhteistyössä Porin Seurakunta.

Lisätietoja:

Hankekoordinaattori Elina Kaunismäki  
p. 040 8320732

### **Marttojen ruokakurssi**

Hyvä arki kuuluu kaikille! Marttojen kurseilta saat toimivat, taloudelliset ja helpot vinkit ruuanlaittoon kodinhoitoon sekä kierrätykseen. Vahvistamme taitoja myös omista raha-asioista huolehtimiseen.

Kurssipäivät 10.2., 3.3. ja 10.3. ja 20.4. klo 14-17

Ilmoittautuminen:

<https://pokka.kukunori.fi/porinhyvis/Marttojenkurssi> tai Hyvikselle soittamalla.

Maksuton. Tieto erityisruokavaliosta tarvitaan.

### **Muuta:**

Tänä vuonna keskitymme digitaitojen opetteluun, terveisiin elämäntapoihin ja meillä käynnistyy ryhmä senioreille sekä voimaryhmä vertaisohjaajille, kuntouttavassa työtoiminnassa oleville ja kaikille kiinnostuneille.

### **Ystäväpiiri yli 60-vuotiaille**

Hyviksellä käynnistyy uudenlainen ryhmä yli 60-vuotiaille.

Ystäväpiiri-ryhmä parantaa tutkitusti osallistujien hyvinvointia, vähentää terveyspalvelujen käyttöä ja vahvistaa elämänlaatua. Ryhmän kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja mukava yhdessäolo.

Ryhmä kokoontuu: tiistaisin klo 10 alkaen 15.3.

Ryhmästä vastaa Joonas ja vertaisohjaaja. **Tiedustelut:**  
[joonas.huhtala@porinhyvis.fi](mailto:joonas.huhtala@porinhyvis.fi) / 040 3564192

### **Tunneryhmä – tunteista voimaa**

Ryhmä sopii kaikille itsensä kehittämistä kiinnostuneille, mutta erityisen hyvin vertaisohjaajille, kokemusasiiantuntijoille ja näistä tehtävistä haaveileville sekä Hyviksen työkokeilijoille.

Ryhmässä käsitellään seuraavia asioita: riittävän hyvä – omat vahvuudet esille, ajatusvääritykset, kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikka, omat vahvuudet, itsemyötätuntoa etsimässä, tehdään mindfulness harjoitus, pelon ja jännityksen kesytys, annetaan hyvästit häpeälle.

Ryhmä kokoontuu Hyviksellä torstaisin 24.3.-30.4. klo 16-17

Ryhmän ohjaajina: Pia ja Joonas, mahdollisesti ulkopuolinen asiantuntija/kokemusasiiantuntija. Ilmoittautuminen Hyviksen toimistoon tai

### **Tavallisena aikana**

Meillä on mahdollista syödä maksullista arkilounasta noin klo 11:30.

Tarkoituksena oli käynnistää yhteiset aamiaiset Hyviksellä yhdessä srk:n diakonien kanssa. Korontilanteesta johtuen aloitamme aamiaiset Hyviksen sisäpihalla maanantaisin klo 10.

Kiinnostuitko /haluaisitko yhdistysesittelyn työpaicallesi tai asiakkaillesi? Esittelemme toimintaamme kätevästi Teamsin kautta.

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431

 porintalo

 Porin Hyvis

 Porin Hyvis

**Lisätietoa:**

Pia Vahekoski 040-5729431,  
[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)




Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Valtakatu 9 28100 Pori

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

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis