



Hyvää mieltä  
ja  
kohtaamisia

Porin Mielenterveysyhdistys

Hyvis ry

Valtakatu 9 28100 Pori

P. 02 6324 626

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



# Toiminta- kertomus 2018

tekijä

Pia Vahekoski

Porin Mielenterveysyhdistys

Hyvis ry

## SISÄLLYSLUETTELO

1.	Yleistä	2
2.	Hallinto	2
3.	Toimitila	3
4.	Työntekijät, harjoittelijat	3
5.	Ydintoiminta – jäsen toiminta	4
6.	Tiedottaminen – arviointi, yhteistyö	9

## 1 | YLEISTÄ

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on vuonna 1971 perustettu mielenterveysongelmia itse kokeneiden yhdistys, joka kuuluu Mielenterveyden keskusliittoon..

Toiminnan päämääränä on yhdistää ja aktivoida Porin ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia, jakaa oikeaa tietoa mielenterveysongelmista niitä tuntemattomille, sekä omalta osaltaan tehdä myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Oikeaa tietoa jakamalla ja mielenterveyden asioista keskustelemalla yhdistys pyrkii osaltaan poistamaan mielenterveysongelmiin liittyviä negatiivisia asenteita ja ennakkoluuloja.

Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, mielenterveyskuntoutujien – jäsenten – omaan haluun ja kiinnostukseen etsiä itse elämänlaatua parantavia tekijöitä arkeensa. Yhteisön voimana ja ihmisiä yhdistävänä tekijänä kaiken toiminnan taustalla on vertaistuki ja samankaltaisista elämäntilanteista saadut kokemukset.

Yhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden lopussa 322, joista jäsenmaksun maksaneita 292. Rekisteristä poistettiin 36 henkilöä erilaista syistä johtuen (kuolema, oma pyyntö, jäsenmaksu maksamatta kahdelta vuodelta). Yhdistykseen liittyi toimintavuonna 21 uutta jäsentä. Jäsenmaksu oli suuruudeltaan 15€. Yhdistys itse kuului jäsenenä Mielenterveyden keskusliittoon, Satakunnan Yhteisöt ry:hyn, Hyvinvointialan liittoon ja Kankaanpään Kaseva ry:hyn.

## 2. HALLINTO

Vuonna 2018 Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n hallitukseen ovat kuuluneet:

Rauli Taimi	Puheenjohtaja
Mirva Heino	Varapuheenjohtaja
Matti Sulamäki	Sihteeri

Varsinaiset jäsenet: Sirpa Valenius, Anne Vuorisalo, Pirkkoliisa Nordlund

Varajäsenet: Kai Kotiranta (rahastonhoitaja), Ritva Lähteenmäki

Tilintarkastajana on toiminut Seija Lindell, toiminnantarkastajana

Ilkka Ruissalo

Yhdistyksen hallitus kokoontui yhdeksän kertaa. Kehittämispäivää vietettiin toukokuussa yhdessä palkattujen työntekijöiden kanssa Reposaaressa Merimestassa. Hallitusta ja vapaaehtoisia hemmoteltiin ja huomioitiin suunnitelmien mukaan kahdesti vuoden aikana. Ensimmäisellä kerralla oltiin risteilemässä purjelaiva Kaljaasilla ja joulukuussa tarjottiin

mahdollisuus osallistua Joel Hallikaisen joulukonserttiin. Hallitus kävi myös hohtokeilaamassa ja ruokailmassa kauden päättyessä.

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 15.11.2018 yhdistyksen toimitilassa. Läsnä oli 21 jäsentä. Kokouksessa käsiteltiin vuoden 2019 toimintasuunnitelma, talousarvio, jäsenmaksun suuruus, valittiin uudet hallituksen jäsenet.

Sääntömääräinen tilikokous pidettiin yhdistyksen toimitilassa 8.5.2019. Läsnä oli 12 jäsentä.

---

### 3. TOIMITILA

Yhdistys toimii kaupungin vuokratiloissa Porin kaupungin keskustassa Valtakatu 9:ssä. Yhdistys maksaa tiloista vuokraa. Toimitilan koko on noin 175 neliötä. Talossa on myös muita vuokralaisia. Yhdistyksen osuus tilasta on yksi iso keittiö, eteinen, toimisto ja olohuone, toiminnanjohtajan huone ja invawc. Jaetussa käytössä on toinen wc pieni ja taukotupa/ryhmähuone. Kesällä sisäpiha on käytössä. Mm. joka perjantai grillaamme lounasta aina syyskuun loppuun asti. Pihassa on mahdollista pelata pihapelejä.

---

### 4. TYÖNTEKIJÄT, HARJOITTELIJAT

Henkilöstöresurssit kasvoivat toimintavuonna. Yhdistyksessä on toistaiseksi voimassa olevissa työsuhteissa toiminnanjohtaja, keittiöohjaaja ja maaliskuusta alkaen vahtimestari-ohjaaja.

Tuntityöläisiä oli kaksi ohjaamassa liikuntaa (sähly ja vesivoimistelu). Molemmat ryhmät toimivat keväällä ja syksyllä.

Yhdistys sai STEA:ta rahoituksen **maakunnassa toteutettavaan iltatoimintaan (Hyvis-illat)** vuosille 2018-20. Hyvis iltojen myötä yhdistykseen palkattiin projektikoordinaattori, joka käynnisti toiminnan, kesällä toiminnasta vastasi määräaikainen projektityöntekijä. Elokuussa toimintaa tuli jatkamaan projektikoordinaattori 30h/vko. Projektikoordinaattorin työparina on toiminut yhdistyksen ohjaaja 11h/vko.

Satakunnan Yhteisöt ry:n hallinnoima ja viiden yhdistyksen toteuttama **Arki haltuun hanke** käynnistyi syksyllä ja siihen palkattiin osa-aikainen ohjaaja tuntipalkalla.

Työpaikalla noudatetaan sosiaalialan järjestöjen työehtosopimusta. Työntekijät ovat saaneet jaksamisensa tueksi neljä Smartum seteliä/kk ja toiminnanjohtaja työnohjausta sairaanhoitopiiriin työntekijältä. Työntekijöillä oli TYKY/kehittämisspäivä tammikuussa, toukokuussa ja lokakuussa. Työntekijöillä oli myös yhteistä ryhmätyönohjausta.

Harjoittelijoita oli seuraavilta tahoilta:

**Winnova** - lähihoitajaopiskelijoita kaksi.

**SAMK** – yksi sosionomiopiskelija

**TE-toimiston** sijoittamassa työkokeilussa kaksi ja kuntouttavassa työtoiminnassa kaksi

**SAMK** sairaanhoitajaopiskelijat (5) tekivät yhdistyksessä vapaaehtoistyötä 35h.

Käytännössä ohjattavia, perehdytettäviä ja tukea tarvitsevia oli työsuhteisten ohjattavina koko vuoden.

## 5. YDINTOIMINTA – JÄSENTOIMINTA

### Aukioloajat

Hyvän mielen talolle voi tulla kuutena päivänä viikossa silloin kun kävijälle itselle parhaiten sopii. Aukioloajat parillisilla viikoilla ma ja to klo 9-15:45, ti klo 10:30-15:45, ke klo 9-18, pe klo 9-14:45 ja su klo 14-17 ja parittomilla ma ja to klo 9-15:45, ti klo 10:30-15:45, ke klo 9-18, pe klo 9-16:45, la 9-15 ja su klo 14-17.

Ryhmiä on pidetty myös ilta-aikana (Mieli maasta, karaoke, erityisherät, voimavararyhmä) ja silloin ryhmien ohjaajien kaverina talossa on aukioloista huolehtinut vahtimestari-ohjaaja.

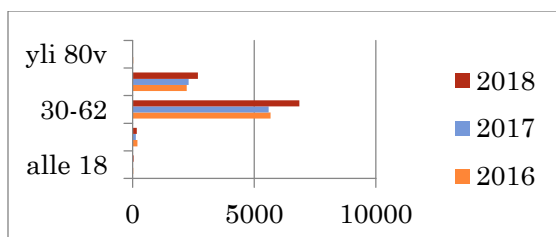
Keväällä 2018 käynnistettiin parittomien viikkojen **lauantaibrunssit**. Brunssista vastaa vahtimestari-ohjaaja ja yhdistyksen työntekijä sekä jäsenet. Brunssi koostetaan hävikkiruusta ja sen ohessa järjestetään jäsenille virkistävää ohjelmaa.

Sunnuntaiaukioloista ovat vastanneet vastuujäsenet.

**Kävijämäärä on noussut 21,33%** (Käynnit 2018 **9745** käyntiä, vuonna 2017 8032 ja vuonna 2016 8123). Nousu selittyy laajemmilla aukioloajoilla ja sillä, että alueen palvelukodit ohjaavat asukkaita matalan kynnyksen toimintaamme.

Yhdistys ei sulje oviaan joulutauolla tai kesällä. Muutamina retkipäivänä toimitila on ollut suljettuna, jos koko henkilökunta on mukana retkillä. Entisten vuosien tapaan eniten kävijöitä on ollut maaliskokuussa ja lokamarraskuussa. Joulukuu on ollut erittäin hiljainen kuukausi.

Suurin osa kävijöistä (70%) kuuluu ikäryhmään 30-63 vuotta, mutta kävijöistä on moni (27,50%) iältään 63-79 -vuotias.

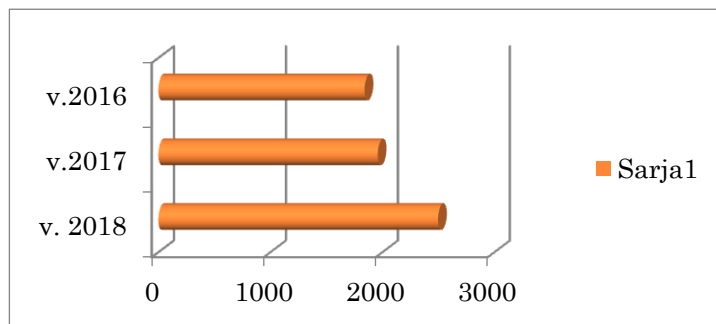


Naisten osuutta kävijöistä on onnistuttu nostamaan. Heitä oli ennen noin 30% kävijöistä ja tällä hetkellä **40%**.

## Kävijöille järjestetyt toiminnot: ryhmät, retket, tapahtumat

### Ryhmätoiminnot

Ryhmien sisältöjen kehittäminen näkyy ja myös se, että jäsenten toiveita on kuunneltu. Jäseniltä kerätään keväin ja syksyin nimettömät ryhmäpalautteet sekä pidetään olohuoneessa tapahtuvia kausipalavereita. Kaikkiin ryhmiin osallistuttiin yhteensä 2497 kertaa. **Ryhmätoimintoihin osallistuminen on noussut 27,53%** Näyttää siltä, että ryhmätoimintoihin panostaminen kannattaa, sillä kesäkuukaudet jolloin ne ovat tauolla ovat myös kävijämääriltään hiljaisempia.

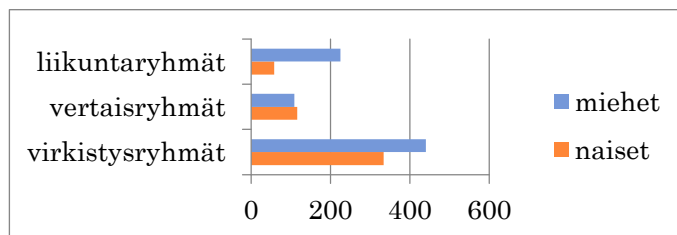


**Virkistysryhmiä** olivat: bingo, juttelupiiri, levyraati, onnenpyörä, tietovisa, karaoke, naiset, vinyylilevyt, voimavararyhmä ja juttelupiiri. Virkistysryhmiin osallistuttiin **1411** käynnin verran. Naisten osallistumiskertoja 334 ja miesten 440.

**Vertaisryhmiä** olivat: Mieli maasta, kaksisuuntaiset, skitsofrenia, moniääniset, erityisherät. Naisten osallistumiskertoja oli 116 ja miesten 109.

**Liikuntaryhmiä** olivat: sähly, vesijumppa ja rentoutus yhteensä **686** käyntiä. Naisten osallistumiskertoja 58 ja miesten 225.

Vertaisryhmien ohjaajille on yhdistyksen ohjaaja antanut työnohjausta. Työnohjaukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista.



## Tapahtumat Hyvän Mielen Talolla

Jäsenille annettu työnohjaus kevät ja syksy	(30)
Aulavastaavien koulutus x3	(22)
Hyvää elämää skitsofrenian kanssa(Kykkänen ja Syysmetsä)	(20)
Kaksisuuntaisten info	(20)
Puheenjohtajan tunti	(4)
MTKL:n lakimies Karisen luento valinnanvapaudesta	(25)
Naistenpäivä	(25)
Perinteiset wappupipalot	(50)
Pakko-oireisten info	(8)
Opiskelijoiden sydäninfot	(25)
Jäsenen muistotilaisuus	(25)
Moniäänisten info	(8)
Kukanpäivän tervehdys	(5)
Fyffee talousinfo	(6)
Avoimet ovet	(84)
Luento erityisherkkyydestä, Janna Satri	(23)
Kokemusasiantuntija Heli Aholan luento masennuksesta valoon	(34)

**381 osallistujaa**

### Muuta:

- Suoritettiin **Pieni ele** keräys presidentinvaalien yhteydessä 17.-23.1. ja 28.1.2019
- #Erimingle 16.7. SuomiAreenan yhteydessä yhdessä toisten järjestöjen kanssa
- Kynttilätapahtuma Keski-Porin kirkon kirkkotuvalla 18.11 yhdessä SRK:n ja Finfami Satakunnan kanssa
- Porin perusturvan mielenterveysneuvolan vastaanotto 1xkk lukuun ottamatta kesäkuukausia

## Retket

Retkiä on järjestetty saman verran kuin vuonna 2017, 13 retkeä tarkoittaa, että retkellä ollaan oltu joka kuukausi. Työntekijöitä on ollut mukana jokaisella retkellä ja jäseniltä on kerätty omavastuuserumat etukäteen. Pärnun matkan ja risteilyn he ovat tehneet ilman yhdistyksen antamia alennuksia.

15.2. retki Ikaalisten kylpylään	30
25.-26.4. risteily Baltic Princess	39
26.5. Mtkl:n salibandyturnaus Turku	20
31.5. kevätretki Tammen tilalle	33
19.6. kesäretki Rauman Lappiin	26
24.7. käynti Ulvilan kotieläinpihalla	8
15.8. Turku Mad Pride, Turun Itu ry:n vieraina	10
23.-26.8. retki Viron Pärnuun	10
30.8. retki Harjavaltaan	23
4.9. Tenorit liemessä, Porin teatteri	30
20.9. luontoretki Yyterin pitkospuille	10
Retki Kalloon	10
20.11. retki Mielenterveysmessuille Helsinkiin	37
5.12. Joulujuhlat Reposaaren Merimestassa	61

**347**



### **Keittiötoiminta**

Yhdistyksessä on valmistettu jäsenille **ateria** kaikkina arkipäivinä: Ruuan valmistuksessa on ollut mukana yhdistyksen ohjaaja ja jäseniä. Ruoka on maksanut päivästä riippuen 3,50- 4€ ja myynissä on ollut myös muita tuotteita kuten leivonnaisia , makeisia ja kahvia. Ruokailumahdollisuus on yksinäisille jäsenille äärimmäisen tärkeä. Se on korostunut kaikissa jäsenkyselyissä. Ruoka-annoksia on myyty vuodessa 3632, keskimäärin 302 annosta kuukaudessa eli nousua edelliseen vuoteen 13,9%

Jäsenille on tarjottu myös muita työtehtäviä. He saavat olla aulavastaavina ja siivoojina. Näistä tehtävistä heille on maksettu työsuuskorvausta. Työsuusrahapalkkioista on tehty sopimus Porin perusturvan psykososiaalisten palveluiden kanssa. Tähän ei käytetä STEA:n avustusta.

### **Hävikkiruoka**

Porin A-killan kanssa on yhteistyötä. He kuljettavat kouluilta ja kaupoista ylimääräistä ruokaa omien jäsentensä lisäksi Hyvän Mielen talon kävijöille. Hävikkiruoka viedään käytettäväksi henkilökohtaisiin talouksiin.

Huhtikuussa aloitettiin parittomien viikkojen lauantain aukiolot ja aukiolon yhteydessä tarjottiin hävikkituotteista koostettu brunssi. Brunssia ei järjestetty heinä-elokuussa. Syöjiä yhteensä 292.



## Hyvis- illat (C-avustus) 2018-2020

Hyvis illat hanke käynnistyi huhtikuussa 2018 ja varsinainen toiminta Kankaanpäässä (Kaseva ry:n tilat), Ulvilassa (terveyskeskus ja peruskoulu) ja Pihlavassa (asukastupa) käynnistyi toukokuussa. Viikoittain toteutettujen iltojen tavoitteena on lisätä kohdepaikkakuntien asukkaiden mielen hyvinvointia ja vertaisuutta. Touko-joulukuussa illoissa kävi 515 henkilöä. Ulvilan ryhmä päätettiin lopettaa vähäisen kävijämäärän vuoksi. Kävijöille teetettiin kävijäkysely vuoden vaihteessa ja niissä esiin nousevat asiat huomioidaan seuraavissa toimintavuosissa. Oleellista oli, että illoissa kävijöiden yksinäisyys oli lievittänyt 69,23%:lla, vertaisuuden kokemusta oli syntynyt 65,30%:lla.



## 6. TIEDOTTAMINEN, ARVIOINTI, YHTEISTYÖ

Yhdistyksestä on lähetetty kolme jäsenkirjettä vuodessa (tammikuu, huhtikuu, elokuu). Samat tiedot lähetetään yhteistyötahoille sähköpostilla.

Kaikkea kansaa palvelee ilmoittelu maakunnan päälehden Satakunnan Kansan menot palstalla. Yhdistykset saavat ilmoittaa siellä ilmaiseksi.

Sosiaalinen media on hallussa. Facebook sivuamme (**Porin Hyvis**)seuraa yli 1670 ( 1500). Instagram tilillämme (**Porin talo**) on 476 (383) seuraajaa ja twitterissä 113 ( 86). Lisäksi toiminnanjohtaja, ohjaaja ja Hyvis illat ovat omilla kaverisivuillaan esim. **Pia Hyvis** (470 seuraajaa) tiedottaneet laajasti mielenterveyteen ja yhdistykseen liittyviä asioita.

Yhdistyksen toiminnan arviointiin on kiinnitetty huomiota. Jäsenet ovat vastanneet ryhmätoimintaa koskeviin kyselyihin, kerran vuodessa jäsenkyselyyn ja luentojen, tapahtumien ja retkien jälkeen on kerätty palautetta. Palautteet on kerätty paperilomakkein lukuun ottamatta yhteistyökumppaneille tehtyä kyselyä joka oli sähköinen.

Yhteistyötä on tehty mielenterveys- ja päihdejärjestöjen kesken sekä Yhteisen keittiön kanssa. Yhteistyö on ollut tapahtuminen järjestämistä, tiedottamista ja hävikkiruuan hyödyntämiseen liittyvää.

Mielenterveyden keskusliiton toimintoihin on osallistuttu runsaasti. Yhdistyksen varapuheenjohtaja toimi Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston varapuheenjohtajana ja toiminnanjohtaja liittovaltuuston jäsenenä.

Yhdistyksen sählyjoukkue osallistui Mielenterveyden keskusliiton palloiluturnaukseen toukokuussa Tampereella ja joukkue sai toistamiseen pronssia harrastesarjasta.



## Lopuksi

”Kaikki on  
vaikeaa ennen  
kuin se on  
helppoa.” – *Goethe*  
(1749-1832)





