

HY IS

Hyvis Satakunta ry:n jäsentiedote 1/2025

Hyvää alkanutta vuotta 2025!

Toivottavasti vuosi on alkanut hyvissä merkeissä.

Kädessäsi on jäsentiedote, joita tänä vuonna postitetaan kaksi kappaletta. Kustannukset ovat kohonneet ja kykenemme informoimaan kävijöitä somealustoilla, kotisivuilla ja tietenkin eri toimipisteissä. Meillä on oma WhatsApp-ryhmä, jossa jaamme tiedotteita. Liity siis siihen. Kattojärjestömme Mielenterveyden keskusliitto on luopumassa KILTA-jäsenrekisteristä, joten Postin osoitemuutokset eivät päivity entiseen tapaan. Olisimme kiitollisia, jos saisimme tiedon ositteemuutoksesta suoraan tänne Hyvikselle tai sähköpostilla toiminnanjohtaja@hyvissatakunta.fi. Näin toimien jäsenposti löytää oikeaan osoitteeseen reaaliajassa, etkä jää mistään tapahtumatiedosta paitsi. Mikäli kauden jäsentiedote hukkuu, löydät sen verkkosivuilta porinhyvis.fi

Yhdistyksen jäsenetuja: jäsenposti kotiin, Mielenterveyden keskusliiton edut ja koulutukset ja Porin uima-hallien käytöstä saavat alennusta eläkkeellä olevat tai työttömät jäsenet sanomalla nimensä kassalla. **Alennettu hinta on 3€** Tämän kirjeen liitteenä on jäsenmaksulomake. Jäsenmaksua maksaessa käytä laskuun merkittyä viitettä, kiitos. Viitteen kanssa maksusuoritus saadaan kohdistettua suoraan jäsenrekisteriin.

Hyviksen strategia on uudistunut. Löydät sen tämän tiedotteen viimeiseltä sivulta.

Muualta luettavaa materiaalia

Pia Vahekoski on tehnyt Huoli pois- hankkeen tuloksellisuutta käsittävän YAMK-opinnäytetyön. Opinnäytetyössä tutkittiin, voiko Huoli pois- hankkeen keinoin vähentää iäkkäiden kokemaa yksinäisyyden tunnetta. Tutkimukseen osallistujat olivat tyytyväisiä kotikäyntien kiireettömyyteen ja työntekijöihin, jotka niitä tekivät. Kotikäynneillä oleellista oli myötäelävä kuuntelu, keskustelu ja läsnäolo. Ryhmiin osallistuneista 85% oli löytänyt keskusteluseuraa ja koki yksinäisyytensä lievittyneen. Koko työ on luettavissa täältä: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024121335444>

Työ esitetään Hyviksen olohuoneessa 13.1. klo 13:30. Osallistujille kahvi ja hedelmätarjoilu.

Mielenterveyden keskusliiton uutiskirjeen pääset tilaamaan täältä:

<https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/yhdistyksen-abc/jasen-julkaisumme/>

Porin Hyvän mielen talon keittiötoiminnasta:

Tarjoamme arki-aamuisin ilmaista puuroa heti toimitilan avauduttua noin klo 9:30–10. Puurolle ei tarvitse ilmoittautua, sitä jaetaan klo 10:30 saakka. Kerran viikossa järjestetään vähän kattavampi aamiainen, jonka sisältö vaihtelee. Herkkuaamiaisesta tiedotetaan somessa ja talokokouksessa.

Maanantain keittolounas maksaa **3.10€** ja muiden päivien lounas **3,80 €** + jälkiruoka **1 €**. Hinnat voivat elää, jos elintarvikkeiden hinnat edelleen kohoavat.

Ruokaa voi ostaa myös mukaan ja sopimuksesta laskulle. Laskutus sopimuksia tehdään mm. edunvalvojien 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, Heidin numero on 040 158 7088.**

Tul peremmäl- hanke on päättynyt. Siinä kehitetty ryhmätoiminta jatkuu seuraavasti.

Harjavallan ryhmät

Toimipaikka: Harjavallan yhteisötila, Satakunnantie 110

Vertaisryhmät: **Äijien henkireikä 16.1. alkaen**

· Parittomien viikkojen torstait klo 15–16.30

Tsemppiryhmä **Mieli maasta 9.1. alkaen**

· Parillisten viikkojen torstait klo 16–17.30

Kaikille **avoin ryhmä** tiistaisin klo 15-17. (Jatkuu 14.1.)

Euran ryhmä

Toimipaikka: Pajuranta, Kotipiirintie 4

- Parillisten viikkojen torstait klo 16-18 (alkaen 9.1)

Maakunnan ryhmistä lisätietoja antaa Martti Tähti ja hänen poissa ollessaan Pia Vahekoski.

Uusia ryhmiä ja muuta ryhmätoiminnasta tiedotettavaa:

Muiden ryhmien käynnistymiset: Mieli maasta ryhmä jatkuu 13.1. klo 15:30 Sähly jatkuu 13.1. klo 16.30 Mielekäs-ryhmä jatkuu 16.1

Keskiviikon iltapäivä -aukioloissa on vaihtuvaa viihdeohjelmia. Seuraa ilmoittelua Hyviksellä ja somessa. Kaikkea emme saa kirjoitettua tähän tiedotteeseen. Toiveita saa kertoa Hyviksen henkilökunnalle. Ohjattu ohjelma kestää 1 h klo 14:00-15:00 ja sen jälkeen lauletaan karaokea klo 15:45 asti.

Alustavat suunnitelmat:

- 15.1. **Nojatuolimatka** maailmalle (Lanzarote)
- 22.1. **Hyvän mielen harjoitteita ja unelmia**
- 29.1. **Kaverikoirat** vierailevat (muutokset mahdollisia)
- 5.2. Runebergin torttujen äärellä **Runeberg-aiheista** ohjelmaa.
- 12.2. **Bulgaria** seuran ohjelmaa, yhdistysesittely ja ilmaista shopskasalaattia
- 19.2. **Talviaiheiset** muistelut, talviurheiluvisa ja sanaselitystä
- 26.2. **Nojatuolimatka** maailmalle (Rooma), maistellaan Tiramisua ja espressokahvia (2€)
- 5.3. **Suklaamaistiaiset (2€)**
- 12.3. **Kasari** (kasarivaatetus, musiikkia Suomesta ja maailmalta)
- 19.3. (ei ohjelmaa, olemme risteilyllä)
- 26.3. **Pizzakekkerit**, tule tekemään oma pizzasi. Kuunnellaan italopoppia.
- 2.4. **Kevätarvoituksia ja visailua**

Luovien harjoitteiden ryhmä käynnistyy helmikuun lopulla, jos löytyy 6-8 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 16 alkaen. Ryhmän toteutumisesta informoidaan ilmoittautuneille. Ryhmää ohjaa Outi.

Haikuja - ryhmä tiistaisin klo 15-16 (**alk. 4.3.**) on tarkoitettu työikäisille, itsensä kehittämistä kiinnostuneille. Ryhmää ohjaavat kokemusasiantuntija Sanna ja Pia Vahekoski.

Puikkopiiri keskiviikkoisin klo 10.30 muuttuu hiukan. Nimeksi tulee **Naisten nurkkaus**. Edelleen tehdään käsitöitä ohjatusti, mutta naiset voivat tulla keskustelemaan ilman käsityötäkin. Opiskelija ja työntekijät tuovat aiheen ja aiheita saa ehdottaa heille.

Pieni ele- keräys

Haluatko tukea mielenterveystyötä? Tule mukaan lipaskerääjäksi kunta- ja aluevaalien 2025 äänestyspaikoille?

Onko sydämelläsi vapaaehtoistyö? Olisiko sinulla mahdollisuus varata vaikka vain muutama tunti ja toimia Pieni ele-vaalikeräyksen lipaskerääjänä?

Keräyspaikat ovat helmikuun alue- ja kuntavaalien 2025 aikaan äänestyspaikoilla sisätiloissa. Lipaskerääjän tehtävä on helppo, tervehdit ja kiität vain lahjoittajia. Ja kaiken päälle, auttamisesta saat itse myös hyvän mielen.

Lipaskerääjät toimivat äänestyspaikoilla ennakköäänestyksen aikaan 2.-8.4. ja varsinaisena äänestyspäivänä sunnuntaina 13.4.2024.

Tervetuloa mukaan lipaskerääjäksi, sinua todella tarvitaan!

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

Pääasialliset viestintäkanavat meillä ovat: puhelin, sähköposti, tekstiviesti, Whatsapp. Niitä luemme päivittäin loma-aikoja lukuun ottamatta.

Tammi- helmikuu

13.1. (ma) klo 13:30 Pia Vahekoski esittelee lopputyönsä tuloksia. YAMK- opinnäytetyö käsittelee Huoli pois -hankkeen hyvinvointivaikutuksia. Kahvi ja hedelmätarjoilu.

viikko 3. Menemme katsomaan **Dingo-elokuvaa**. Elokuvalipun hinta 7€/osallistuja. Elokuvan päivä kerrotaan edellisen viikon perjantaina (10.1) Finnkinon ohjelman varmistuttua. Jos mahdollista menemme katsomaan päivänäytöstä. Varaukset Hyvikselle, alennus on mahdollista saada vain kauttamme.

23.1. (to) klo 14 Satakunnan Sininauhan **kokemusasiantuntija Elinan puheenvuoro peliriippuvuuksista ja riippuvuuksista irtautumisesta**. Mukana on koordinaattori Sanna Paala. Kuulemme samalla kerralla **Tiltin** esittelyn. Tarjoilun vuoksi ilmoittaudu Hyviksen toimistoon viimeistään 22.1.

29.1. (ke) Kaverikoirat Hyviksellä sisällä klo 14- 15.

30.1. (to) **Ohjattu vesijumppa keskustan uimahallissa** ja virtuaalilaitteiden esittely. Uintimaksu 3€. Ilmoittaudu viimeistään 29.1.

6.2. (to) Retki Harjavaltaan. Ensin syömme lounaan ravintolassa Hakunimäellä ja tämän jälkeen menemme opastetulle kierrokselle Emil Cedercreutzin museoon ja Taiteiljakoti Harjulaan. Lähtö Hyvikseltä klo 11:30 ja paluu samaan paikkaan noin klo 15.30-16. Retken hinta 14€ sisältää sisäänkäynnin ja lounaan sekä kuljetuksen. Museolla on monipuolinen museokauppa, josta voi tehdä ostoja. Ilmoittautumiset maksun kanssa viimeistään ma 3.2.

14.2. (pe) Ystävänäpäivä Hyviksellä. Ohjelmaa ja ilmaistarjoilua klo 12 -14. Musiikista vastaa Jarkko.

Maaliskuu

4.3. (ti) Yhteinen laskiaistiistain tapahtuma Hyvinvointialueen ja Tukirangan kanssa. Tiedotusta tulee myöhemmin.

7.3. (pe) Retki Eurajoen opistolle ja Olkiluotoon.

10:25 Lähtö Hyvikseltä kadun puolelta

11:00 ruokailu alkaa opistolla

12:30 Saapuminen Olkiluodon Vierailukeskukseen

12:45 Yhtiöesitys

14:45 Kahvi/tee + makea kahvileipä

· Tutustuminen Sähköä uraanista -tiedenäyttelyyn

15:30 Vierailu päättyy. Porissa olemme klo 16 tai klo 16.15.

Retken hinta 12€ sisältää kuljetuksen ja lounaan. Retkelle lähtijän toivotaan ilmoittautuvan maksavan retkimaksun viimeistään 28.2. klo 14 mennessä.

14.3. (pe) Leffapäivä Hyviksellä, alkaen klo 12. Talo tarjoaa kivennäisvettä ja popcornit.

19.-20.3. risteily Baltic Princess -risteily.

Tarkka lähtöaika Porista ilmoitetaan risteilylle ilmoittautuneille kolme viikkoa ennen.

Laivalla esiintyy tähtiartisti Markku Aro.

Lähtö 19.3.2025 n klo 17.00 Tilausajokuljetus Turun satamaan (lähtöpaikka/reitti sovittavissa) klo 19.00 tulo Turun satamaan, lippujen jako ja siirtyminen laivaan Laivaan nousu ja majoittuminen hytteihin. klo 20.15 20.3. Baltic Princess lähtee risteilylle Turusta. Lisämaksusta buffetuokailu

Torstai alk. klo 7.10 lisämaksullinen meriaamiainen laivan buffet -ravintolassa. klo 14.00 klo: Lisämaksusta buffetuokailu. Tulo Turun satamaan klo 19.15, josta paluukuljetus Poriin.

Hinnat: 63 €/hlö jaetussa 2-hlö B-hytissä 92€/ hlö 1-hlö B-hytissä 73 eur hlö jaetussa 2-hlö A-hytissä 102 eur 1-hlö A-hytissä Hinnat edellyttävät 30 hengen ryhmää. Matkan hintaan sisältyy: tilausajokuljetus Porista satamaan ja takaisin, risteily, laivayhtiön perimä polttoainelisiä ja päästömaksu, ohjelma ja viihdetarjonta laivalla.

Lisämaksusta: 41,50 eur hlö iltabuffet 19,50 eur hlö aamiainen 30,50 eur hlö lounasbuffet 86 eur hlö ateriapaketti, jos ottaa kaikki nämä ateriat

Viimeinen ilmoittautumis- ja maksupäivä 7.2. Maksaa voi tilille, kortilla (ja käteisellä)

26.3. Pizzakekkerit klo 14-16. Tule tekemään oma pizzasi. Täytevaihtoehtoja kysellään viimeistään 21.3.

Viikko 15. Valmistaudutaan pääsiäiseen. Tehdään ovikransseja, koristellaan pajunoksia, istutetaan pääsi-äisruohoa.

11.4. (pe) Kevätgrillaus Diakodalla. Ei lounasta Hyviksellä vaan herkutellaan kodalla.

29.4. (ti) Pihan siivousta, avataan grillikausi. (säävaraus)

30.4.(ke) Vapun vietto Hyviksellä perinteisin menoin klo 11-14. Ohjelmaa, naamiaiset, Vapun herkkuja päivän hintaan. Sään salliessa tapahtuma järjestetään osittain ulkona. **Sauli Toivo** esiintyy klo 12. Muu ohjelma täydentyy myöhemmin.

Toukokuu

6.5.(ti) Kierrätystä klo 11-16. Neuvontaa ja tavaravaihtotori. Jokainen saa ottaa niin monta tavaraa kuin haluaa, mutta tilanpuutteen vuoksi tuoda vain kuusi tavaraa. Tavarat ovat esillä myös kahtena seuraavana päivänä.

13.5. (ti) Menemme Marttoihin kuuntelemaan **asiaa varautumisesta**. Varautumisella tarkoitetaan ennakoon valmistumista erilaisiin häiriöihin ja kriiseihin sekä poikkeusoloihin. Kuulemme konkreettisia esimerkkejä mitä kotona pitää olla, jos esim. tulee sähkö- tai vesikatko. Martat tarjoavat meille kahvin ja jotain sen kanssa. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä erityisruokavaliosi (viimeistään 9.12.). Tilaisuus on maksuton.

16.5. (pe) Retki Turkuun ja kaupunginteatteriin katsomaan jännitysnäytelmää Hildur. Islannissa asuvan kirjailija Satu Rämön dekkarisarjan kolme ensimmäistä osaa (Hildur, Rósa & Björk ja Jakob) on nyt sovitettu ensimmäisen kerran näyttämölle. Odotetun esityksen on dramatisoinut Satu Rasila ja sen ohjaa Anne Rautiainen. Reipasotteiseksi rikosetsivä Hildur Rúnarsdóttiriksi ja Jakob Johansoniksi muuntautuvat Turun Kaupunginteatterin uudet näyttelijäkiinnitykset Asta Sveholm ja Sami Lalou.

Lähtö Porista klo 13:30. Vapaa-aikaa kaupungilla ostoksiin ja ruokailuun 2h. Näytelmä alkaa kaupunginteatterissa klo 18. Näytelmän jälkeen paluukuljetus Poriin.

Retken hintaan sisältyy lippu ja kuljetus. (43€ eläkeläinen, 26€ opiskelija/työtön) Mahdolliset väliaikatarjoilut ja ruokailun kaupungilla maksaa jokainen itse.

Ilmoittautumiset maksun kanssa 14.4. Matka toteutuu, jos lähtijöitä on 20.

28.5. (ke) Vapaaehtoisten virkistyspäivä. Paikka ilmoitetaan lähempänä. Maksuton.

Kesäkuu

5.6. (to) Retki Pastuskeriin Koivuniemen kurssikeskukseen. Lähtö Hyvikseltä klo 9.30 ja paluu samaan paikkaan klo 18.30.

Ruokailut: kahvi + sämpylä, keittolounas + kahvi ja makea suupala, makkara ja mehu.

Ohjelma: pihapelejä, vapaata oleskelua, saunominen ja uinti.

Hinta 8€ maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään 30.5.

<https://link.webropol.com/ep/past>

12.6. (to) Retki Suojakarin farmille kotieläimiä tapaamaan. Lähtö Hyvikseltä klo 11:30. Tilalla olemme klo 12-14 ja sen jälkeen matkustamme takaisin Poriin. Ilmoittaudu maksun kanssa (7€) viimeistään 9.6. Retkimaksuun sisältyy pääsymaksu, kuljetus ja pienet eväät.

<https://link.webropol.com/ep/suojak>

Hyvikset neulovat - neulontakilpailu

Kilpailussa on kolme sarjaa. Jokaiseen sarjaan voi osallistua yhdellä työllä per henkilö. Jokaisessa sarjassa tulee olla vähintään kolme osallistujaa, jotta palkinnot jaetaan. Työntekijät ja hallituksen jäsenet eivät voi osallistua kilpailuun.

Sarja 1. Neulo patalappu Hyviksen väreissä, jotka löydät logostamme tai mustavalkoisena.

Sisällytä patalappuun koko logo tai kirjain H tai logossa näkyvä sydän.

Käytä konepesun kestäviä lankoja esim. Novitan 7 veljestä tai Nalle.

Ota kuva ja lähetä se Hyvikselle 30.3. mennessä. 1. Palkinto 30€:n palkkio. 2. palkinto lankoja 10€:lla 3. palkinto kunniamaininta.

Sarja 2. Neulo kaulaliina Hyviksen väreissä, jotka löydät logostamme tai mustavalkoisena.

Sisällytä kaulaliinaan koko logo tai kirjan H tai logossa näkyvä sydän.

Käytä konepesun kestäviä lankoja esim. Novitan 7 veljestä tai Nalle.

Ota kuva ja lähetä se Hyvikselle 30.3. mennessä. 1. Palkinto 40€:n palkkio. 2. palkinto lankoja 20€:lla 3. palkinto kunniamaininta.

Sarja 3. Neulo villasukat Hyviksen väreissä, jotka löydät logostamme tai mustavalkoisena.

Sisällytä sukkiin koko logo tai kirjan H tai logossa näkyvä sydän.

Käytä konepesun kestäviä lankoja esim. Novitan 7 veljestä tai Nalle.

Ota kuva ja lähetä se Hyvikselle 30.3. mennessä. 1. Palkinto 50€:n palkkio. 2. palkinto lankoja 25€:lla 3. palkinto kunniamaininta.

Mikäli et voi kuvata työtäsi. Tuo työ Hyvikselle ja työntekijät kuvaavat sen. Voittajatyön tekijät sitoutuvat antamaan ohjeen neuleestaan Hyvikselle kävijöiden ja työntekijöiden käyttöön, jotta me kaikki voimme neuloa omia Hyvis- tuotteita.

Kuvat voit lähettää sähköpostilla:

Liitä kuviin omat yhteystietosi, sekä tieto saako käsityösi kuvan sekä nimesi julkaista somessa.

Kilpailun tulokset julkaistaan viimeistään 11.4.



HUOLI POIS -HANKKEEN KUULUMISET

Huoli pois -hankkeen tavoitteena on ikääntyneiden yksinäisyyden lievittäminen ja sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen. Kohderyhmänä ovat kaikki kotona asuvat yksinäisyyttä kokevat eläkeläiset ja yli 55 -vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat mielenterveystoipujat. Hanke toimii Porissa ja Ulvilassa. Toiminnot ovat osallistujille maksuttomia.

- **Kotikäynnit.** Kotikäyntien tavoitteena on kiireetön kohtaaminen, keskusteleminen ja kohdatuksi tuleminen. Mahdollista on myös yhteinen ulkoilu kodin lähiympäristössä. Arjen mielekkyyttä lisätään ohjaamalla ja neuvomalla erilaisten palvelujen käytössä. Yhteyttä kotikäyntien aloittamiseksi voi ottaa asiakas itse tai hänen puolestaan esimerkiksi omainen tai ammattilainen.
- **Ryhmätoiminta.** Hankkeessa tuetaan sosiaalista kanssakäymistä järjestämällä kaikille avointa ryhmätoimintaa. Ryhmissä tavoitellaan hyvän mielen kohtaamisia ja virkistäviä keskusteluja eri teemoista. Huoli pois -ryhmien toiminnassa korostetaan toimintakyvyn ylläpitämistä sekä luonnon ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia. Kevätkaudella ryhmät kokoontuvat tammikuusta toukokuun loppuun.

- o **Porin Huoli pois -ryhmä** kokoontuu torstaisin klo 13–14.30 Yhteisötalo Otavassa (Otavankatu 5A, tilassa Kesäloma, alakerros). Ryhmän tavoitteena on hyvän mielen kohtaaminen, eri aiheista keskusteleminen ja kahvitteleminen.

- o **Sampolan Huoli pois -kahvittelut** tarjoillaan tiistaisin klo 13–14.30 Itätuulen koulun Yhteisötila Salongissa (Kalskeentie 9). Yhdessäoloa, kahvittelemista ja keskustelua vaihtuvien teemojen.

- o **Ulvilan Kaffepaussi** kokoontuu joka toinen perjantai (parittomat viikot) klo 13–14.30 Ulvilan Olohuoneella (Friitalantie 18, K-Supermarket Hansan vieressä). Ryhmän tavoitteena on hyvän mielen kohtaamiset kahvikupin ja vaihtuvien asiantuntijaluentojen äärellä.

- o **Kaasmarkun kerho** kokoontuu joka toinen perjantai (parittomat viikot) klo 10–12 Kaasmarkun nuorisotila Kallessa (Leineperentie 7). Hyvän mielen kohtaamisia, eri aiheista keskustelemista ja kahvittelemista.

- **Retket.** Huoli pois -hanke järjestää vuonna 2025 kahdeksan retkeä lähialueille. Retkillä pyritään huomioimaan esteettömyys ja se, ettei matka kohteeseen kestä kauemmin kuin se aika mitä kohteessa vietetään. Retkille voivat osallistua Huoli pois -hankkeen kotikäyntien asiakkaat ja ryhmässä kävijät.

- o Vuoden 2025 ensimmäinen retki järjestetään Porin Taidemuseossa 12.2. klo 13.00. Luvassa taidenäyttelyn opastuskierros ja kahvit.

- **Autovapaaehtoistoiminta.** Aja iäkkään iloksi -autovapaaehtoisretket voivat suuntautua ikäihmisen toiveen mukaisesti esimerkiksi kulttuuri- ja luontokohteisiin, vanhoille kotikulmille tai lähikuntiin. Autovapaaehtoinen voi tarjota ikäihmiselle yhden tai useamman retken. Huoli pois -hanke yhdistää retkiä tarjoavat autovapaaehtoiset ja autoretkeille haluavat Huoli pois -hankkeen asiakkaat Porissa ja Ulvilassa.

TERVETULOA MUKAAN HUOLI POIS -HANKKEEN TOIMINTAAN!

Lisätietoja: hankekoordinaattori Mari Rautava, p. 040 709 5622

Vertaisohjaajan haastattelu

- Marianne

Marianne Irina Tuulinen on 55-vuotias ravintolakokiksi opiskeleva kokemäkeläinen. Vapaa-ajan hän täyttää mieleisillään aktiviteeteilla ääri rajoille asti, sillä paikallaan hän ei osaa olla. Kotona vauhdissa on mukana myös avomies ja 6-vuotias koira.

Marianne on aloittanut Hyviksellä kesällä 2022. Aloitus kävi hieman sattumalta hänen törmättyään Kokemäellä Tul Peremmäl-hankkeen hankekoordinaattori Elina Kaunismäkeen.



Marianne Hyviksen joulujuhlissa 2024 pokaalin kanssa. Kuva: Pia Vahekoski

“Sitähän sanotaan, että sen tietää, sitten kun kolahtaa. No, Elinan kanssa kolahti”, Marianne tuumaa naureskellen. Yhteistyö sujui alusta lähtien mielettömän helposti ja kohtaamisen jälkeen ei mennyt kauaa, kun Marianne sai puhelun, jossa ehdotettiin Kahvipaussi-ryhmän vetämistä Kokemäellä. Siitä lähtien vauhti Hyviksen parissa on vain kiihtynyt; nyt suoritettuna on jo vertaisohjaajakoulutus, työkokeilu Hyviksellä ja tarvittaessa Marianne tekee myös työkeikkaa Hyvän Mielen Talon keittiöllä. Lisäksi hän vetää säännöllisesti Harjavallassa Mieli maasta-ryhmää.

Vertaisohjaajana ja tuntityöntekijänä olemisen Marianne on kokenut antoisana. Hän tuntee, että on saanut uusia ystäviä ja kehittynyt ihmisenä. Hyvikselle tullessa on aina ollut tervetullut olo.

Vuoden 2024 joulujuhlissa Marianne palkittiin kiertävällä kannustuspalkinnolla maakunnallisesta vapaaehtoistyöstä. Palkinnon myötä hän kokee, että on onnistunut jossain ja haluaa kehittää toimintaansa jatkossakin. “En mä yksin olisi sitä saanut. Se on ihan kaikkien hyväksyneiden, niin työntekijöiden kuin kävijöiden ansiota”, hän summaa palkinnostaan.

Marianne kannustaa lämpimästi kaikkia aiheesta kiinnostuneita kouluttautumaan vertaisohjaajaksi tai tekemään vapaaehtoistyötä. “Vertaisohjaajia ja vapaaehtoisia tarvitaan aina. Näissä hommissa tutustuu uusiin ihmisiin, ja kokee aitoa välittämistä ja yhdessäoloa. Kyllä tämä paljon enemmän antaa, kuin ottaa”, Marianne tiivistää.

Kysyttäessä, mitä sanoisit henkilölle, joka haluaisi osallistua johonkin vertaisryhmään, mutta jännittää liikaa, on Mariannella heti vastaus kielenpäällä: “Tuu semmosena kun oot!”

Mariannen motto: “Erilaisuus on rikkaus ja kaikilla meillä on tarkoitus.”

Maanantai avoinna klo 9-16	Tiistai avoinna klo 10-16	Keskiviikko avoinna klo 9-16	Torstai avoinna klo 9-16	Perjantai avoinna klo 9-15	Sunnuntai avoinna klo 14-16
Aamupuuro klo 9:30 Hyvinvointi- ryhmä klo 10:30	Aamupuuro klo 10 Uutispiiri klo 10:30	Aamupuuro klo 9:30 Naisten nurkkaus klo 10:30	Aamupuuro klo 9:30 Juttelua ja pelailua klo 10:30	Aamupuuro klo 9:30 Tietovisa klo 10:30	Sunnuntai- kerho klo 14-16
Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	
Talokokous klo 13	Bingo klo 12:30	Sairaanhoidon paikalla kerran kuukaudessa klo 12-15:30	Mielekäs- ryhmä joka toinen viikko klo 12:30- 13:30 (16.1. alkaen)	Terveystieto/ Englannin alkeet klo 12:30	
Keskustelua uutisista/ mielen päällä olevista asioista klo 14	Kaikille avoin info klo 13	Vaihtuvaa viihde- ohjelmaa klo 14	Digikaverit joka toinen viikko klo 12:30- 13:30 Aloitusaika kerrotaan myöhemmin.	Millai ny meni?-ryhmä klo 13:30	
Mieli maasta- ryhmä klo 15:30 (13.1. alkaen) Sähly nuokkarilla klo 16:30 (13.1 alkaen)	Lenkki- ja peliryhmä klo 13:30 Haikujen keskustelu- ja toiminnallinen ryhmä klo 15 (4.3.alkaen)	Karaoke klo 15 Luovien harjoitteiden- ryhmä klo 16	Levyraati klo 14 Karaoke klo 15		

Muutokset suunnitelmaan mahdollisia

MUUTA TÄRKEÄÄ:

Toivomme, että maksatte retkenne tai jäsenmaksunne ensisijaisesti pankkikortilla tai tilille.
Tilinumero: FI79 5700 8120 0807 88.

YHTEYSTIEDOT:

Hyvis Satakunta ry
Valtakatu 9, 28100 Pori

Kotisivut: www.porinhyvis.fi

SOMET:

Facebook: Hyvis Satakunta ry
Instagram: porintalo

HYVÄN MIELEN TALON YHTEYSTIEDOT:

Toiminnanjohtaja
Pia Vahekoski
toiminnanjohtaja@hyvissatakunta.fi
040 572 9431
Facebook: Pia Hyvis

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

Keittiöohjaaja
Anne Halmet-Kivini
Kaikki ruokailuun liittyvät asiat
anne.halmet-kivini@hyvissatakunta.fi
040 515 7278
Facebook: Anne Hyvis

HUOLI POIS-HANKKEEN YHTEYSTIEDOT:

Facebook: Huoli pois-hanke
Instagram: huolipoishanke

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

Hanketyöntekijä
Outi Penttinen
outi.penttinen@hyvissatakunta.fi
040 709 5623
Facebook: Outi Hyvis

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

Hyvis ry:n strategia 2024-2027

Hyvis ry on:

- Matalan kynnyksen toimija, joka mahdollistaa turvallista toimintaa asiakkaitaan varten
- Vertaistukeen ja omaehtoisen toiminnallisuuteen panostava
- Uudistuva, muutoksiin joustavasti reagoiva
- Työntekijöille innostava paikka, jossa panostetaan työhyvinvointiin
- Hallituspaikka Hyvis ry:ssä on tavoiteltava

Kohderyhmät:

- Mielenterveystoipujat
- Yksinäisyyttä kokevat aikuiset

Hyvis ry toimii:

- Porissa ja lähikunnissa.
- Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa

Hyvis ry mediassa:

- Painetussa mediassa
- Omilla verkkosivuilla
- Somekanavilla (Facebook, Instagram, YouTube)

Toiminta pohjautuu:

- Kävijöiden ja ammattilaisten yhteistyöhön/yhdessä tekemiseen
- Vertaistukeen
- Yhteisöllisyyteen
- Tiedolla johtamiseen
- Alueelliseen ja paikalliseen tarpeeseen

Toiminnan tavoitteet:

- Tarjota laadukasta ja matalan kynnyksen kävijälähtöistä toimintaa
- Olla arvostettu toimija ja yhteistyökumppani

Kehitämme:

- Strategia ohjaa Hyvis ry:n toimintaa ja sitä seurataan aktiivisesti.
- Sovitaan strategian toimenpiteiden saavuttamiseksi työryhmät / vastuuhenkilöt.
- Otamme käyttöön lisää uusia luovia menetelmiä.
- Kehitämme kulttuurihyvinvointia osana työtämme.
- Jatkamme olemassa olevien toimintojen laadukasta ja monipuolista kehittämistä.
- Suunnittelemme monipuolisuutta aukioloaikoihin.
- Panostamme luottamushenkilöiden ja henkilökunnan yhteistyöhön.