



Porin mielenterveysyhdistys Hyvis Ry

## Jäsentiedote

kesä 2023



### Tervehdys kaikille

Kesällä ryhmätoimintamme on suppeampaa kuin talvikaudella. Kaikki toimintomme toimivat kuitenkin koko kesän. Kesätauko tulee ainoastaan Pihlavan (juhannuksesta alkaen) ja Kankaanpään ryhmiin (viimeinen kerta 6.6.)

Tässä tiedotteessa on lueteltuna kesän pääretket ja tapahtumat. Pieniä retkiä luontoympäristöihin teemme pitkin kesää. Niistä retkistä kerromme talokokouksissa maanantaina klo 13 tai somekanavissamme.

Kesä-heinäkuun torstain iltapäivät vietetään ulkona. Kesäviihdettä ja kesäherkkuja alkaen klo 13:30.

Tiedotteessa nostetaan esiin hankkeistamme Tul peremmäl ja Huoli pois. Hankkeiden työntekijät antavat lisätietoa myös puhelimitse ja kasvokkain. Tul peremmäl -hankkeen toimintamuodot on tarkoitettu työikäisille, mutta **Huoli pois** -hankkeemme pystyy tarjoamaan tukea kaikille yli 55 -vuotiaille sisältäen yksilöllisen kotiin vietävän tuen, avoimen Huoli piste-toiminnan ja ryhmätoiminnan. Molemmat toiminnot sopivat erityisesti yksinäisille.

### Ruokailuista

Hyviksellä on mahdollisuus tarjota kävijöille joka aamu klo 10-10:45 ilmainen puuro.

Hyvän mielen talolla on myynnissä päivittäin lounas. Lounaalle ilmoittaudutaan talolla olevaan listaan tai soittamalla tai tekstaamalla keittiöohjaajan numeroon klo 10 mennessä. Numero on **040 515 7278**. Keittiöohjaajan **numero on käytössä myös hänen lomansa tai muiden vapaiden aikana**. Numeroon vastaa silloin joku muu työntekijä. Keittiössä työskentelevät Anne Halmet-Kivini ja määräaikaisena Pirelia Vesterholm. Pirelian numero on **0401587088**. Työntekijät seuraavat somekanavia harvakseltaan **työtehtävien lomassa**. **Messenger viestit eivät ole paras tapa tehdä ruokailuvarausta!**

Keittolounas maksaa edelleen 3€. Lounas ti-pe 3,70€ ja jälkiruoka 1€. Leivonnaisten ja Pihlavan ja ilta-aukiolojen tarjottavien hinnat ovat päiväkohtaisia.

### SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431

porintalo  
Porin Hyvis  
Porin Hyvis



Seuraavissa kesän ryhmissä saa kupillisen kahvia tai teetä maksutta (huom. leivonnaiset maksavat erikseen):  
Mieli Maasta, Muutosryhmä, englannin alkeet, SCH.

### Retkille ilmoittautumisesta

Retkille voit ilmoittautua Hyviksen toimistossa Annelle tai Martille. Voit käyttää myös retki- tai tapahtumakohtaista ilmoittautumislinkkiä. Ilmoittautumislinkki laitetaan aktiivisena myös yhdistyksen kotisivuille. Kotisivut löydät **[www.porinhyvis.fi](http://www.porinhyvis.fi)**

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 mahdollisista muutoksista itse selvää.**

### Kuulumisia Tul peremmäl hankkeesta

Kesän aikana hankkeessa nautitaan lähialueiden luonnosta. Aikatauluihin ja paikkoihin tulee muutoksia, joista tiedotamme viikoittain Facebookissa: Tul peremmäl ja Instagramissa: tulperemmal sivuilta.

#### Harjavalta

- Toukokuun loppuun saakka ystäväkahvila on klo 16–19 Haikun tiloissa (Liikekeskus) Ystäväkahvila kokoontuu koko kesän pienillä muutoksilla. Muutoksia voi tulla paikkaan ja ajankohtaan. Lomailemme juhannusviikolla sekä viikolla 29.
- Äijien henkireikä kokoontuu vielä 8.6. Kesätauon jälkeen toiminta jatkuu 3.8.
- Mieli maasta ryhmä tauolla toukokuun alusta elokuuhun.
- Kesäkuun aikana on leikkimieliset olympialaiset yhdessä Aikuistekulma Haikun ja Harjavallan seurakunnan kanssa. Aika ja paikka varmistuvat myöhemmin.

#### Kokemäki

- Ystäväkahvila kokoontuu 23.5 saakka Kumun tiloissa (Tulkkilantie 4) klo 17–19.30. Kevään viimeinen lukukerho on Kokemäen kirjastossa (Haapionkatu 13) 30.5 klo 15.30–18. Lomailemme juhannusviikolla sekä, viikolla 29. Kesä-heinäkuun aikatauluihin ja paikkoihin saattaa tulla kesän aikana muutoksia.
- Kahvipausi lomaailee toukokuun alusta elokuuhun.
- Voimauttava runopolku yhteistyössä Kokemäen kirjaston kanssa. Tulkkilan liikuntapuiston laavu (Kokemäki) 13.6 klo 15–17

#### Tulossa:

- Vertaisohjaajakoulutus Kokemäellä 2.10, 5.10 ja 9.10. Paikka ja ilmoittautumislinkki ilmoitetaan elokuussa.
- Vertaisohjaajien täydennyskoulutuspäivä 1.11. Aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Tul peremmäl -hankkeen kävijät ovat tehneet jo kolme nettilehteä ja uusi ilmestyy toukokuun aikana. Lehdet on luettavissa <https://porinhyvis.fi/peremmal-sanomat/>.

### SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431



porintalo



Porin Hyvis



Porin Hyvis

**Luurikaveri-puhelinpalvelu** on alkanut. Koetko yksinäisyyttä, kaipaatko juttuseuraa. Koulutetut vapaaehtoisemme soittavat ennalta sovittuna aikana viikonloppuisin ja arkipyhinä. Puhelu on sinulle täysin maksutonta. Lisätietoja palvelusta antaa Hanketyöntekijä Marja Lohikoski, puh 040 673 2293, [marja.lohikoski@porinhyvis.fi](mailto:marja.lohikoski@porinhyvis.fi)

## Retkiä, luentoja ja tapahtumia

### Toukokuu

**9.5. (ti) Fyffee hankkeen** Outi Rantanen kertoo oman henkilökohtaisen talouden hoidosta. Tule kuulemaan miten saat rahasi riittämään? Kahvi/tee ja voileipätarjoilu. Ilmoittautumiset Hyviksen toimistoon Annelle /Martille.

**12.5. (pe) Aivoterveyslähettiläs** Merja Majalahti kertoo aivoterveysteen myönteisesti vaikuttavista asioista. Kahvi/ tee ja leivonnaistarjoilu. Ilmoittaudu edellisenä päivänä viimeistään.

**17.5. (ke) Retki Kankaanpäähän.** Retkelle lähdetään Hyvikseltä (Valtakatu 9 kadun puoli) klo 13, joten lounaan ehtii syömään Hyviksellä mainiosti. Retkellä käymme vertaisohjaaja Piia Riihimaan taidenäyttelyssä kirjastossa, jossa pientä tarjoilua. Tämän jälkeen käymme ostoksilla kierrätyskeskuksessa ja kirpputorilla. Piknik-eväät syödään Rivieralla ja sateen sattuessa sisällä. Porissa olemme takaisin n klo 17-17:30. Rivieralla voit pulahtaa veteen, joten ota uimapuku mukaan.

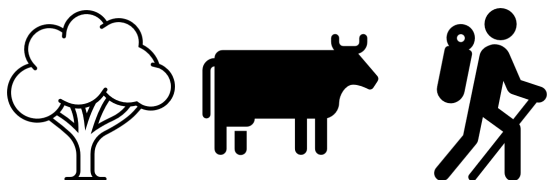
Hinta 7€, sisältää kuljetuksen, maistiaiset taidenäyttelyssä ja eväät.

Ilmoittaudu toimistoon tai linkin kautta viimeistään 12.5. <https://link.webropol.com/ep/kpaa>

**19.5. (pe) Luontoretki,** jossa näemme ylämaankarjaa. (Ylämaankarja on Skotlannista peräisin oleva keskikokoinen, sarvellinen liharotu). Lähtö kimppakyydein Hyvikseltä klo 12. Lounaan ehtii syömään Hyviksellä ja retkellä syömmme vain pienet eväät. Takaisin retkeltä olemme noin klo 15.

Hinta 2€ sisältää eväät ja kimppakyydin.

Ota mukaan sään kestävä vaatetus ja hyvät jalkineet! Eläimille saa viedä tuliaiseksi kuivaa leipää.

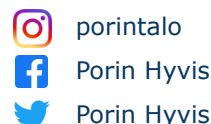


### Huomio yli 55-vuotiaat osallistujamme

**22.5. (ma) Huoli pois-hankkeen** avajaiset.

## SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431





Ikäihmisten yksinäisyyttä lievittävän Huoli pois -hankkeen aloitustilaisuus pidetään maanantaina 22.05.2023 kello 11–13. Tilaisuus järjestetään Yhteisötila Otavassa (osoitteessa Otavankatu 5A) tilassa Taivas (2.kerros). Lämpimästi tervetuloa!

Huoli pois -hankkeessa lievitetään yksinäisyyttä matalan kynnyksen Huolipisteessä tapahtuvalla henkilökohtaisella tuella ja kotikäynneillä sekä ryhmätoiminnalla.

- Huolipisteelle voi tulla keskustelemaan yksinäisyydestä ja kaikenlaisesta omaan hyvinvointiinsa liittyvistä huolista. Huolipiste on avoinna 29.05.2023 alkaen maanantaisin ja perjantaisin kello 10–12. Huolipisteen vastaanotto sijaitsee Yhteisötila Otavassa (osoitteessa Otavankatu 5A) tilassa Ideakulma (1.kerros). Heinäkuussa vastaanotto Hyviksellä.

Kotikäyntien tavoitteena on asiakkaan kiireetön kohtaaminen ja keskusteleminen. Arjen mielekkyyttä voidaan lisätä ohjaamalla ja neuvomalla erilaisten palvelujen käytössä

Ilmoittaudu Hyvikselle tai linkin kautta viimeistään 15.5. <https://link.webropol.com/ep/hp>

**25.5. (to) Hauskat olympialaiset Kirjurinluodolla klo 11-14.** Kisapäivänä Hyvis ei ole avoinna. Lajeina: mm crocs kenkien heitto, keihäänheitto tulitikulla.

Lajeihin ei ole osallistumisvelvoitetta. Halutessaan voi vaan seurata tapahtumaa. Tarkemman mainoksen löydät Hyviksen seinältä ja kotisivuilta.

Tilaisuudessa on alkukahvit sämpylöineen ja lounas. Hyvikseltä ja Porista tuleville maksuton. Maakunnasta tulevien maksu 5€. Hyvisläiset ilmoittautuvat linkkiä käyttäen viimeistään 17.5.

<https://link.webropol.com/ep/kkk> tai Hyviksen toimistoon.

**29.5. (ma) klo 10:30 Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuksuunnittelija Isko Kantoluoto tulee Hyvikselle vetämään keskustelua Millaista on elämä sinkku- naisena /miehenä.** Miten voi voida hyvin ilman kaivattua parisuhdetta. Leivos- kahvi/tee tarjoilu. Tarjoilun riittävyyden vuoksi ilmoittaudu edellisenä perjantaina toimistoon.

**29.5. (ma) iltapäivällä Retki Polsanluotoon diakonien kanssa.** Tarkempi aikataulu selviää Hyviksen ilmoitustaululta ja kerrotaan talokokouksessa. **Hyvis tarjoaa eväät.**

**30.5. (ti) Tutustutaan opastetusti Porin teatterin kulissemiin klo 13.** Tunnin mittainen kierros on maksullinen ja Omavastuu 2,50€ maksetaan Hyvikselle lähdetessä. Ilmoittaudu Hyviksen toimistoon viimeistään edellisenä perjantaina. Ei-jäseiltä 5€, retki toteutetaan Pieni ele keräyksen tuotolla.

**31.5. (ke) Vapaaehtoisten virkistystä Kirjurinluodossa klo 15-18.** Luvassa makkaraa, mehua, ohjelmaa. Tilaisuuden järjestää Porin Valikkoryhmä. Kimppakyytien vuoksi ilmoittaudu Hyviksen toimistoon Martille viimeistään 29.5. Tänä keskiviikkona ei ole iltä-aukioloa vaan ohjaaja lähtee vapaaehtoisten kanssa tänne.

Kesäkuu

SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431



porintalo



Porin Hyvis



Porin Hyvis

**1.6. (to) Kesäretki Harjavallan ladun majalle.** Lähtö Hyvikseltä klo 10:30

Retki maksaa kaikille 12€ lähtöpaikasta riippumatta.

Sisältää lounaan Hakuninmäellä, saunomisen ja uinnin Ladun majalla. Iltapäiväkahvit ja letut.

**Ilmoittaudu linkkiä käyttäen <https://link.webropol.com/ep/kesalatu> tai omaan kohtaamispaikkaasi viimeistään 24.5. Mukaan mahtuu 60 henkilöä!**

Saunomista varten ota uimapuku ja pyyhe mukaan. Auringon varalle aurinkovoidetta, päähine ja hyttyskerät muistavat hyönteismyrkyn!

**2.6. (pe) Asumisneuvoja** Petri Ahonen vierailee Hyviksellä klo 12. Luvassa on vuorovaikutuksellista/ kuulijalähtöistä keskustelua asumisesta ottaen huomioon erityisesti asumisen erilaiset haasteet ja huomioitavat seikat (paloturvallisuus, siisteys ym.). Kahvi/tee ja hedelmätarjoilu.

**6.6. (ti) klo 13 "Osallisuus teatteri ja Kuuluvammaksi kesäkonsertti"** Hyviksen pihassa. Tarjolla vohveleita/lettuja, hilloa ja kermavaahtoa. Myynnissä virvokkeita ja jäätelöä. Ilmoittautumiset Hyviksen keittiöhenkilökunnalle 5.6. Sateen sattuessa olemme sisällä.

**10.6. (la) Liikettä palloon -turnaus Tampereella.** Hyviksen sählyjoukkue lähtee tapahtumaan. Otamme kannustajia mukaan. Kannustajien osallistumismaksu on 10€ ja maksetaan viimeistään 4.6.

Kannustajien maksuun sisältyy yksi lounas kisaravintolassa. Pelipäivä on pitkä, joten omia eväitä tai käyttörahaa kannattaa varata mukaan. (Jos turnauksesta kotiudutaan mitalit kaulassa, mitalikahvit tarjotaan Hyviksellä ma 12.6.)

(Toiminnanjohtaja lomailee viikot **24 ja 25 sekä 31**. Hyvis on tästä huolimatta normaalisti auki.)

**21.6. (ke) Juhannusjuhlat** Hyviksen pihassa perinteisin menoin klo 11-13: musiikkia, grillausta ja kesäpelejä.

[Laita jo kalenteriin:](#)

**27.6.** SuomiAreenaan liittyvät mielenkiintoiset tapahtumat

Erilainen mingle 2023 klo 11:30-13. Seuraa ilmoittelua somessa lähempänä ajankohtaa.

**27.6.** Masennuskoalition keskustelu masennuksesta klo 15 MTV3 lavalla.

## Heinäkuu

**6.7. (to)** Menemme yhdessä **Kirjuriluodon kesäteatteriin** katsomaan kappaletta **Vaimoni on toista maata**. Näytöksen päättähenä on Joonas Nordman. Lippujen hinta 23€/osallistuja, ei-jäsen 28€, (retken jäsenalennus toteutuu Pieni ele keräyksen -tuotolla). Liput jaetaan kesäteatterin portilla 20 minuuttia ennen näytöksen alkua. Varaa ja maksa lippusi ajoissa niitä on Hyviksen kiintiöön varattu rajallisesti.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 30.6. toimistoon tai linkillä <https://link.webropol.com/ep/kesat> Väliajan herkut jokainen ostaa oman mieltymyksensä mukaan.

**21.7. (pe)** ruokailun jälkeen (12:30) Hyviksen syntymäpäivän kunniaksi täytekakkua ja kahvia.

## SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431



porintalo



Porin Hyvis



Porin Hyvis

**26.7. (ti) Retki Rauman pitsiviikoille ja kansainvälisille suurmarkkinoille.** Lähdetään yhdessä tutustumaan Rauman ainutlaatuiseen vanhaan kaupunkiin, pitsiviikon tapahtumiin ja suurmarkkinoille. Lähtö Porista Onnibussilla klo 10.10 ja paluu Raumalta 15:55. Mukaan mahtuu 20 henkilöä.

Hinta 7€ sisältää Onnibussimaksut. Raumalla kesäpäivää vietetään kävellen, joten hyvät jalkineet ovat tarpeelliset. Lounaspaikka selviää paikan päällä, sillä pitsiviikolla ravintolat eivät ota ennakoon ryhmäpöytävarauksia. Matkalla mukana olevat työntekijät kyllä löytävät vapaat lounaspaikat. Varaa mukaan lounasrahaa 13-15 €.

Ilmoittaudu toimistoon 17.7. mennessä tai linkillä <https://link.webropol.com/ep/raum>

## Elokuu

**Laita jo kalenteriin 8.8. (ti)** Hyvikselle tulee vieraita Seinäjoen Olkkarista. Teemme heidän kanssaan Pori kierroksen, johon otamme kävijöitä mukaan. Kerromme tästä myöhemmin lisää.

**17.8. (to)** Retki kotieläintilalle **Nakkilaan**. Lähtö Hyvikseltä klo 12:30. Takaisin olemme klo 16. Manna-aitassa saat rapsutella eläimiä ja viihtyä vanhan maatalon pihapiirissä. Hintaan 7€ sisältyy kuljetus, tarjoilu (kahvia/teetä/mehua ja pulla), muut tuotteet voit ostaa kahviosta mieltymysten mukaan.

Ilmoittaudu toimistoon tai linkillä viimeistään 8.8. <https://link.webropol.com/ep/manna>

Kesällä teemme retkiä Kirjurinluotoon, Yyteriin, luontopoluille ja mahdollisesti elokuun viimeisellä viikolla matkan Tallinnaan/Tarttoon tai Pärnuun.

Tästä saat tiedon suoraan toiminnanjohtajalta ja ilmoittamalla yhteystietosi hänelle linkin kautta viimeistään toukokuun loppuun mennessä.

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

Tai Hyviksen toimistoon Martille / Annelle, joka tallentaa linkkiä käyttäen tietosi.

**Tulossa myös kesävirikistystä keväällä 2023 toimineille vertaisohjaajille.**

## SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja

Valtakatu 9, 28100 Pori

0405729431



porintalo



Porin Hyvis



Porin Hyvis

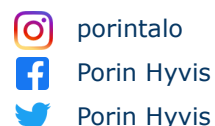
## Viikko-ohjelma

Huomioithan, että poikkeukset ovat mahdollisia. Seuraamalla tiedotustamme somessa saat ajankohtaisen viikko-ohjelman.

| Maanantaina<br>avoinna klo<br>9–15.00                                                                    | Tiistaina avoinna<br>klo 10–15.00                                                                            | Keskiviikkona<br>avoinna klo<br>9–15.00                                     | Torstaina<br>avoinna klo<br>9–15.00                                                                            | Perjantaina avoinna<br>klo 9–15.00                                                                                          | Sunnuntaina avoinna<br>klo 14–16                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupuuro<br>klo 9.30                                                                                    | Aamupuuro klo 10                                                                                             | Aamupuuro klo<br>9.30                                                       | Aamupuuro<br>klo 9.30                                                                                          | Aamupuuro klo 9.30<br><br>Englannin alkeet joka<br>toinen perjantai<br>klo 10.45-11.30.<br>Tauko 26.5.-4.8.                 | klo 14–16 (heinäkuun<br>ajan sunnuntaikerho<br>kesätauolla eli ei<br>sunnuntaiaukioloa) |
| lounas<br>klo 11.30                                                                                      | lounas klo 11.30                                                                                             | lounas<br>klo 11.30                                                         | lounas<br>klo 11.30                                                                                            | lounas<br>klo 11.30                                                                                                         |                                                                                         |
| Talokokous<br>klo 13                                                                                     | Kaikille avoin info klo<br>13                                                                                | Siirtyminen<br>Kirjurinluotoon<br>klo 12.30                                 | Levyraati klo<br>12.30                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                                         |
| Asta<br>–hankkeen<br>liikunta klo<br>14–15 (esim.<br>Kirjurinluodos<br>sa kesäaikaan                     | Bingo klo 13.30                                                                                              | Kävelyfutis<br>Kirjurinluoto<br>klo 13-14.30                                | Asta –hankkeen<br>liikunta klo<br>14–15<br>(kesällä<br>tekonurmi,<br>syksyllä<br>siirrytään<br>urheilutalolle) | Kävely, säävaraus<br>vaihtoehtoisesti<br>tuolijumppaa.<br>klo 12.30-13.30<br>12.5.-4.8.                                     |                                                                                         |
| Mieli Maasta<br>-ryhmä klo<br>15.30<br>(kesätauolle<br>29.5. jälkeen,<br>21.8. jatkuu<br>taas Hyviksellä | Hyvisten kerho<br>Pihlavan<br>asukastuvalla klo<br>15–17. (juhannuksen<br>jälkeen kesätauko,<br>jatkuu 9.8.) | Kesällä ei<br>ilta-aukioloa, jatkuu<br>taas 10.8., jää<br>kesätauolle 8.6.) |                                                                                                                | Mitä kuuluu?<br>mm. Karaokea ja<br>jutustelua klo 14-15<br><br>Sähly urheilutalolla<br>klo 18 (2.6. jälkeen<br>kesätauolle) |                                                                                         |

### SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431



Kaikille avoin runokilpailu pidettiin talvella 2023 ja voittajat julkistettiin ystävänpäiväjuhlassa. Runot tulevat luettaviksi kesän aikana Porin Hyviksen kotisivuille.

#### Kohtaamisia

1. Kimmo Männikkö runollaan Kohdatar
2. Kristian Käiväräinen runollaan Kaupungilla
3. Heini Laine runollaan Kaksi aikaa

#### Elämän aallokossa

1. Kristian Käiväräinen runollaan Taistelija
2. Niina Rahkonen runollaan Hattara
3. Heini Laine runollaan Taivas itki

#### Tulevaisuuden runoilija kunniakirja

Pekka Pietilä runollaan Surullisissa silmissäni on Monsuuni-ilmast

#### **Kohtaamisia sarjassa:**

##### **Kohdatar**

Nostat minut surun haudasta  
herätät sieluni kukkimaan

katseesi  
henkesi valo  
häikäisee

hipaiset poskeani  
kosketat sydäntäni  
läheisyyden sanoilla  
naurusi lämpimällä halauksella  
huuliesi herkällä sivelyllä

notkeasti tanssit  
läpi villin elämän

keinuvassa rytmissä  
tukka tuulessa heiluen  
kyynelhelmet kasvoillasi  
hymyyn pukeutuneena

-Kimmo Männikkö-

#### **Elämän aallokossa sarjassa:**

##### **TAISTELIJA**

Vielä olen tässä.  
En suostunut hukkumaan.  
Päätän itse, milloin aikani loppuu.  
Naarmuja muuten sileällä ihollani.  
Kannan menneisyyden taakkaa sisälläni.  
En juokse enää karkuun vaan taistelen.  
Ajattelinko liikaa heitä, jotka menetin?  
Vai ajattelinko liian vähän?

-Kristian Käiväräinen-

#### SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis



Kiitos myös Hyviksen sähköjoukkueen sponsoreille!

Kuljetuspalvelu Tuulensuu  
Psykoteraapia- ja koulutuskeskus Puuvilla Oy  
Heikki Laiho Oy

# Raikas



**KUNTIS**  
  
*Iloa liikunnasta.*

 **LÄNSIVALMENNUS**



SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431

 porintalo  
 Porin Hyvis  
 Porin Hyvis

## Muuta tärkeää:

Toivomme, että maksatte retkenne tai jäsenmaksunne ensisijaisesti pankkikortilla tai tilille.

Tilinumero: FI79 5700 8120 0807 88

### Yhteystiedot

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry  
Valtakatu 9 28100 Pori  
Kotisivut: [www.porinhyvis.fi](http://www.porinhyvis.fi)

### SOMET

Facebook @Porin Hyvis  
FB-Ryhmä: Virtuaali Hyvis  
Facebook @KankaanpäänHyvis  
Instagram @porintalo

### Työntekijöiden yhteystiedot

Toiminnanjohtaja  
Pia Vahekoski  
[toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi](mailto:toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi)  
040 5729431  
Facebook: Pia Hyvis

Ohjaaja  
Martti Tähti  
[martti.tahti@porinhyvis.fi](mailto:martti.tahti@porinhyvis.fi)  
0403564192  
Facebook: Martti Hyvis

Keittiöohjaaja  
Anne Halmet-Kivini (kaikki ruokailuun liittyvät  
asiat)  
[anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi](mailto:anne.halmet-kivini@porinhyvis.fi)  
040 5157278

Kohtaamispaikkatyöntekijä  
Pirelia Vesterholm  
040 158 7088

### Tul peremmäl -hanke

Hankekoordinaattori  
Elina Kaunismäki  
[elina.kaunismaki@porinhyvis.fi](mailto:elina.kaunismaki@porinhyvis.fi)  
040 8320732  
Facebook: Elina Hyvis

Hanketyöntekijä  
Marja Lohikoski  
[marja.lohikoski@porinhyvis.fi](mailto:marja.lohikoski@porinhyvis.fi)  
040 6732293  
Facebook: Marja Hyvis

### Huoli pois -hanke

Hankekoordinaattori  
Mari Rautava  
[mari.rautava@porinhyvis.fi](mailto:mari.rautava@porinhyvis.fi)  
0407095622

Hanketyöntekijä  
Jenna Arstela  
[jenna.arstela@porinhyvis.fi](mailto:jenna.arstela@porinhyvis.fi)  
0407095623

### Kankaanpään tuntityöntekijä

Maiju Ruuskanen  
[maiju.hyvis@gmail.com](mailto:maiju.hyvis@gmail.com)

## SOMET + YHTEYSTIEDOT

Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja  
Valtakatu 9, 28100 Pori  
0405729431



porintalo



Porin Hyvis



Porin Hyvis