



Toiminta suunnitelma 2023



Toimintasuunnitelma 2023

Sisällysluettelo

TOIMINTASUUNNITELMA 2023	2
1. Yleistä.....	2
2. Hallinto ja työntekijät	2
2.1. Yhdistyksen hallitus.....	2
2.2. Työntekijät	2
3. Toimitilat	4
4. Toiminta kävijöille	4
5. Tiedotus	9
6. Yhteistyö	9
7. Talous.....	10
8. Lopuksi	11

TOIMINTASUUNNITELMA 2023

1. Yleistä

Yhdistys on mielenterveyden häiriöitä itse kokeneiden yhdistys. Yhdistys toimii kohderyhmänsä oikeuksien ja aseman edistämisen puolesta. Yhdistyksellä on noin 300 jäsentä. Nykyistä toimintaa järjestetään STEA:n kohdennetulla toiminta-avustuksella (AK2) ja Tul peremmäl- hanke maakunnassa toimii 2021–23 hankeavustuksella (C).

Yhdistyksen toiminta perustuu vertaistukeen ja kävijälähtöisyyteen. Toimintaan osallistujat itse määrittelevät minkä verran osallistuvat: He osallistuvat toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Tärkeimpänä toimintamuotona on järjestää matalan kynnyksen toimintoja mielenterveystoipujille ja yksinäisille. Toiminnan tarkoituksena on tarjota kävijöille mahdollisuus toisten ihmisten tapaamiseen sekä antaa kävijöille tukea ja kannustusta. Tavoitteena on toimintaan osallistuvien elämänhallinnan, itsenäisen suoriutumisen vahvistuminen sekä yksinäisyyden lievittäminen.

Yhdistys on viime vuosina määrätietoisesti laajentanut toimintaansa maakuntaan. Toimintaa on Porin lisäksi Harjavallassa, Kokemäellä, Kankaanpäässä ja Nakkilassa. Tulevana vuonna käynnistyvät neuvottelut yhdistymisestä Ala-Satakunnan mielenterveysyhdistyksen kanssa, joka toimii Eurassa.

2. Hallinto ja työntekijät

2.1. Yhdistyksen hallitus

Yhdistyksen hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, neljä varsinaista jäsentä sekä kaksi varajäsentä. Hallitus valitsee keskuudestaan rahastonhoitajan ja varapuheenjohtajan. Toimihenkilönä toiminnanjohtaja osallistuu kokouksiin. Hänellä on kokouksissa puhe- ja läsnäolo-oikeus.

Hallituksen jäsenet ja tilintarkastajat valitaan yhdistyksen vuosikokouksessa. Hallituksen toimikausi on kaksi vuotta. Yhdistyksen hallitus kokoontuu kahdeksasta yhdeksään kertaa vuodessa käsittelemään sille kuuluvia päätösasioita. Puolet jäsenistä on erovuorossa vuosittain.

Hallituksella ja työntekijöillä on yhteinen kehittämisspäivä kerran vuodessa.

2.2. Työntekijät

Yhdistyksessä työskentelee toiminnanjohtaja, ohjaaja ja keittiöohjaaja. Toiminnanjohtaja huolehtii hallinnollisista asioista ja kehittää organisaatiota yhdessä yhdistyksen hallituksen kanssa, sekä suunnittelee ja koordinoi yhdistyksen eri toimintoja. Omalla toiminnallaan toiminnanjohtaja tukee yhdistyksessä tehtävää vapaaehtoistyötä ja edistää osaltaan jäsenten omaehtoista aktiivisuutta. Toiminnanjohtajan vastuulla on kokonaisvastuu kaikkien kustannuspaikkojen toiminnasta, laadusta ja niiden kautta tehtävästä sidosryhmäyhteistyöstä.

Keittiössä on ohjaaja, joka vastaa keittiö-, kassa- ja siivoustyöstä. Ohjaaja osallistuu tarvittaessa myös tapahtumiin ja retkiin. Hän suunnittelee keittiön ja tapahtumien ruokalistat. Keittiöohjaajan kanssa keittiössä voi työskennellä kuntoutuja, työkokeilija tai palkkatuella työllistetty. Aputyövoiman puuttuessa keittiöstä, keittiöohjaaja vastaa yksin em. yksikön toimista.

Jäsentoimintoja ohjaa **ohjaaja, joka tukee kävijöitä ryhmätoimintojen toteuttamisessa**. Työnkuvaan kuuluu uusien kävijöiden ja vertaisohjaajien hankkiminen, heidän motivointinsa, sitouttamisensa ja kannustamisensa. Ohjaajan tehtävässä toteutetaan vanhoja perinteisiä ryhmätoimintoja sekä ideoi uutta yhdessä muun työryhmän kanssa. Ohjaaja kehittää tulevana vuonna ns. työparimallia, jossa vertaisohjaaja/kokemusasiantuntija työskentelevät ohjaajan parina sekä kehittää kaikkea vertaisohjaukseen liittyvää työtä. Ohjaaja, joka toimii tässä tehtävässä, osaa myös ohjata jäseniä erilaisissa kuntoutumiseen liittyvissä asioissa. Ohjaajan käy yksittäisten kävijöiden kanssa tukikeskusteluja. Näissä voi olla mukana tehtävään koulutettu vertaisohjaaja tai kokemusasiantuntija.

Talon ulkopuolisissa liikuntaryhmissä (sähly- ja vesijumppa) on tuntityöntekijät.

Tul peremmäl-hankkeessa työskentelee hankekoordinaattori ja hanketyöntekijä. Heidän vastuullaan on Keski-Satakunnan alueen yksinäisyystyön kehittäminen ja juurruttaminen. Hankkeessa kokeillaan erilaisia toimintamalleja itsenäisesti ja verkostoyhteistyössä. Hankekoordinaattori vastaa hankesuunnitelman mukaisesta toiminnasta, tiedottamisesta, arvioinnista, vapaaehtoisten kouluttamisesta ja taloudesta. Tulevana vuonna hankekoordinaattori kehittää erityisesti vertaistoiminnan muotoja itsenäisesti ja toimien yhteistyössä muun henkilöstön kanssa. Hanketyöntekijän tulevan vuoden toiminta on enemmän ystävähavilatyötä, yhdessä oloa, digiopastusta ja puhelinringin perustamista. Hankkeen molemmat työntekijät tekevät yksilötyötä alueen asukkaiden parissa.

Yhdistys on hakenut STEA:lta tukea Paikka auki- ohjelmasta yhden osatyökyisien/nuoren palkkaamiseen. Mikäli tuki myönnetään, palkataan sillä yksi vähäistä työkemusta omaava tai vaikeassa työmarkkinatilanteessa oleva henkilö vuodeksi.

Yhdistys on hakenut avustusta STEA:lta ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvään hankkeeseen. Mikäli rahoituspäätös on myönteinen, palkataan hankkeeseen hankekoordinaattori ja 1–2 työntekijää.

Työntekijöiden työterveyshuolto on järjestetty Terveystalolla.

Työntekijät osallistuvat mielenterveysalan ja -yhdistysten työntekijöiden tapaamisiin ja koulutuksiin.

Työntekijöiden jaksamista tuetaan E-passin ja TYKY-päivien muodossa. Työntekijöillä on mahdollisuus käydä työnohjauksessa. Yhdistys on kutsuttu Turun yliopiston kauppakorkeakoulun Porin yksikön ESR-hankkeeseen ”Satakunta vahvuutta työssä – työelämän yhteiskehittäjät Satakunnassa”. Hankkeen ideana on työhyvinvoinnin yhteiskehittäminen satakuntalaisissa yrityksissä sekä julkisen ja järjestöalan organisaatioissa.

2.3. Harjoittelijat

Yhdistykseen otetaan sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opiskelijoita työharjoitteluun. Opiskelijat saavat yhdistyksessä perehtyä yhdistyksen toimialan jokaiseen osa-alueeseen. Mahdollisuuksien mukaan otetaan TE-toimiston kautta tulevia työkokeilijoita ja kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvia.

Opiskelijat ja työkokeilijat tuovat lisäresursseja, mutta tarvitsevat toimiakseen myös ohjausta. Jokainen talossa työskentelevä osallistuu opiskelijan ohjaukseen, vaikka opiskelijalle olisi nimetty ohjaaja.

3. Toimitilat

Yhdistyksellä on käytössään Porin kaupungilta vuokratut toimitilat Porin keskustassa (170 neliötä, Valtakatu 9, Pori). Toimitilat on nimetty Porin Hyvän Mielen Taloksi. Toimitiloista löytyvät yhdistyksen toimisto, kokous- ja ryhmätoimintatilat sekä kahvio/keittiö ja talon toisessa päädyssä pieni ryhmähuone, wc ja toiminnanjohtajan työtila.

Yhdistyksen vuokraan tukea saadaan joko hyvinvointialueelta tai STEA:lta. Hyvinvointialueen valmisteluiden ollessa kesken, on maksajakin avoinna.

Hyvän Mielen Taloa pidetään auki **kuutena** päivänä viikossa. Arkisin klo 10-15:45 ja ke 10–18 välillä aukiolosta vastaavat työsuhteessa olevat työntekijät. Ilta-, viikonloppu- ja juhlapyhien aukiolosta vastaavat vastuukävijät.

Liikuntaryhmät toimivat kunnalta vuokratuissa liikuntatiloissa.

Tul peremmäl -hanke toimii Kessoten toimitiloissa Harjavallassa, Kokemäellä ja Nakkilassa. Tilat ovat hankkeelle maksuttomat ja Nakkilan pisteessä on hanketyöntekijöiden toimisto.

4. Toiminta kävijöille

Yhdistyksen kohtaamispaikka Porin Hyvän Mielen Talo eli Hyvis on olemassa kävijöitä varten. Kävijöitä on hyvin erilaisia kuten myös heidän tarpeensa. Tarjoamme osallistujille mielekästä tekemistä, mahdollisuuden ruokailuun ja monipuolista ryhmätoimintaa.

Keittiö-ruokalatoimintaa

- Arkisin valmistetaan ilmainen aamupuuro kävijöille.
- Kohtaamispaikassa laitetaan lounas joka arkipäivä. Sitä saa ostaa edullisesti päivän hintaan.
- Myytävät tuotteet valmistetaan mahdollisuuksien mukaan itse laadukkaita raaka-aineita hyödyntäen hävikki minimoiden.
- Myynnissä on myös kahvia, virvokkeita, leivonnaisia ja kesällä jäätelöä.
- Keittiössä töissä yksi tai kaksi jäsentä päivittäin ja ohjaaja, joka tukee ja kannustaa heitä.

- Keittiötoiminnan kautta vahvistetaan kävijöiden terveyttä sekä ruoanvalmistukseen osallistujien toimintakykyä. Toimintakykyä arvioidaan tukikeskustelujen avulla.

Kohtaamispaikassa

- mieluisaa tekemistä ja tuttuja ihmisiä
- säännöllinen viikko – ja päiväohjelma
- ryhmiä 10–15 kpl. Suurin osa ryhmistä toteutuu vertaisohjaajien ohjaamana.
- tapahtumia
- luentoja
- Digi-taitoja ja neuvontaa puhelimen käytössä
- juhlitaan vuoden kiertoon liittyviä asioita ja jäsenten merkkipäiviä

Pihlavan ja Kankaanpään toiminta

- Kerran viikossa toimii Hyvisten kerho Pihlavan asukastuvalla ja Hyvis ilta Kankaanpään järjestötalolla. Ryhmissä pääpaino on virkistyksellä, vertaistuellalla ja laadukkaalla tekemisellä. Näissä ryhmissä on pitkä kesä- ja joulutauko.

Kehittämistoiminta

- Tul peremmäl – hanke Harjavallassa, Kokemäellä ja Nakkilassa.
- Hankkeessa käynnistetään illalla toimivia ystäväkahviloita ja lievitetään alueen asukkaiden yksinäisyyttä. Kahviloihin koulutetaan vertaisohjaajia ja puhelin-/digivapaaehtoisia. Hanke ja yhdistyksen Porin toimipisteen vertaisohjaajat ja työntekijät kehittävät tulevana vuotena erityisesti vertaistukeen ja vertaisohjaukseen liittyviä asioita. Esimerkkejä kehitettävistä asioista:

sopimukset

- kulukorvaukset
 - työnohjaus
 - virikeohjaus
 - vertaisvastaanotto (sisällä ja ulkona)
 - ilmaisten tapahtumien peruutusehdot
 - vertaistreffit
 - palautteen kerääminen
- Mahdollinen uusi **Huoli pois -hanke 2023–2025** Hankkeessa lievitetään yli 55-vuotiaiden yksinäisyyttä käynnistämällä matalan kynnyksen huolipisteet Poriin ja Ulvilaan ja tekemällä kotikäyntejä yksinäisten kotiin. Hankkeen työntekijät järjestävät kohderyhmälle ryhmätoimintaa ja toimintaa luonnossa. Hankkeessa koulutetaan autovapaaehtoisia, jotka kuljettavat ikääntyneitä luontoon sekä kehitetään ikääntyviä palveleva mobiilisovellus Gery ry:n kanssa.

Muut uudet tai jatkotyöstettävät asiat Hyvän mielen talolla

1. Skutsi Kuulee- hankkeen toiminta yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa
2. Green Care toiminnan jatkokehittäminen yhteistyössä Sininauhaliiton kanssa
3. Ikäihmisten oma ryhmä
4. Satunnaiset pop up lauantai – ja myöhäisillan aukiolot
5. Sote alan ammattilaisten vierailut
6. Yhdistyksen kahvikärryt liikkuvat yleisötapahtumien aikaan.

Retket ja virkistys

Virkistystoiminta on tärkeää jäsenistön jaksamisen tukena ja yhdistyksen tarjoaman sosiaalisen verkoston toimivuuden vahvistajana. Virkistystoiminnallaan yhdistys tavoittaa kerralla hyvin suuren joukon jäseniä (30–50 jäsentä/tapahtuma, retki) ja pystyy tarjoamaan heille elämyksiä ja kokemuksia, joilla voi olla hyvinkin suuri merkitys yksittäisen ihmisen elämässä.

Retkistä on peritty ja tullaan jatkossakin perimään **omavastuu**, näin mahdollistetaan kattava retkiohjelma. Ohjaajat, toiminnanjohtaja ja tarvittaessa keittiöohjaaja ovat tarvittaessa mukana retkillä.

Virkistysmatkat

- opintoretki toiseen yhdistykseen
- risteily helmi- tai huhtikuussa
- syksyllä yhdistyksen järjestämä virkistyspäivä
- kesäretket (grillausta ja saunomista, kaupunkiretki)
- Green Care vierailut eläintiloilla
- retki pidemmälle esim. Tallinna / Pärnu / Tartto
- joulujuhlat

Kokemus- ja vertaistoiminta

- tarjotaan mahdollisuus kertoa oma kokemustarina
- tarjotaan mahdollisuus perustaa oma vertaisryhmä
- tarjotaan mahdollisuus toimia ammatillaisen työparina
- vertaisryhmien vastaaville tarjotaan työnohjausta ja virkistystä

Koulutus

- hallitukselle
- työntekijöille
- vertaisohjaajille
- jäsenille
- kaikille avoimia luentoja yhdessä Mielenterveyden keskusliiton ja Finfami Satakunta ry:n kanssa

Tapahtumat ja yhteiskehittäminen muiden toimijoiden kanssa

- Mielenterveyden keskusliiton Liikettä palloon-tapahtuma
- Skutsi Kuulee – luontoretket ja luontolähetti toiminta yhdessä Mielenterveyden keskusliiton kanssa.
- Satapsykiatrian Olka-toiminnan kehittäminen yhdessä muiden psykiatrian toimijoiden kanssa.



Hyviuksen virkistystoiminnan ja tärkeiden asioiden vuosikello

Tammikuu Jäsentiedotteet ja jäsenmaksut lähtevät Arviointia Skutsi kuulee-toiminta alkaa	Helmikuu Ystävänpäivä Laskiainen Toimintakertomuksen kokoaminen	Maaliskuu Naistenpäivä Kokemuspuheenvuoro Risteily
Huhtikuu Pääsiäinen Luontoretkeä Vappu Kesän ohjelman postitus	Toukokuu Vuosiselitykset Maatilavierailu Luotnopolkuretki Kesäpelejä MTKL Liikettä palloon Tilikokous	Kesäkuu Juhannusjuhlat Ulkotoimintaa Kesäkisat
Heinäkuu Kesän pääretkeä Piknik Kirjurinluodolla	Elokuu Luontoretkeä/eläintila Väli-tilinpäätös Kesän pitkä retkeä Syksyn ohjelman postitus	Syyskuu Luontoretkeä/eläintila Tammen tila Syksyn ohjelma
Lokakuu Luontoretkeä/eläintila Vertaisten päivä Yhdistysvierailu	Marraskuu Vuosikokous Kynttilätapahtuma Mielenterveysviikon tapahtumat Arviointia	Joulukuu Joululaulut Joulupuuro Joulujuhlat Steen päätös tulee

5. Tiedotus

Jäsenistö saa jäsenpostia kolme kertaa vuodessa. Yhteistyökumppaneille tiedote lähetetään tiedote sähköpostilla. Jäsenpostin kopioinnissa ja postituksessa on mukana myös aktiivijäseniä. Digiosaamisen kasvamisen myötä paperitiedotteen tilalle tulee lähivuosina sähköposti- ja verkkotiedote.

Yhdistyksen ”talokokousta” (kaikkien jäsenten yhteinen, säännöllinen yhteisöpalaveri, joka pidetään Hyvän Mielen Talolla viikoittain maanantaisin) kehitetään edelleen toimimaan tehokkaana tiedotus- ja koulutustilaisuutena yhdistyksen hallinnon (toiminnanjohtaja ja hallitus) ja jäsenistön välillä. Yhteisöpalaverissa käydään läpi viikon ja lähiviikkojen tapahtumat. Talokokous lähetetään myös striimattuna facebookiin.

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan omilla [www-sivuilla](#) ja maakunnan päälehden Satakunnan Kansan Menoinfo -palstalla.

Yhdistyksellä on oma facebook-kaverisivu, jossa tiedotetaan joka arkipäivä. Facebookin (Porin Hyvis) kautta myös muut tahot saavat tietoa yhdistyksen aktiivisesta toiminnasta. Lisäksi olemme Instagramissa (Porin Talo) ja Twitterissä (Porin Hyvis). Työntekijöistä toiminnanjohtajalla, ohjaajalla, keittiöohjaajalla ja projektilla on käytössään omat facebook-profiilit sekä virtuaalinen Hyvis.

Yhdistys osallistuu Porissa ja lähikunnissa järjestettäviin kansalaistapahtumiin joissa yhdistys saa tehdä yhdistystä tunnetuksi. Mahdollisimman avoimen tiedottamisen kautta yhdistys pystyy tekemään mielenterveysasioita tunnetuksi, asenteita mielenterveyskuntoutujia kohtaan myönteisimmäksi ja tietenkin saamaan uusia kävijöitä mukaan toimintaan.

Yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja tai jäsenet tai työntekijät edustavat yhdistystä aktiivisesti ja sovitusti eri tilaisuuksissa ja tapahtumissa.

6. Yhteistyö

Yhdistys pyrkii vireään yhteistyöhön eri tahojen kanssa myös tulevaisuudessa. Solmittujen yhteistyösuhteiden ylläpitäminen tarkoittaa aktiivista tiedotusta ja yhteydessä oloa alueen eri mielenterveystoimijoiden kanssa esim. säännöllisen postin, vierailujen ja käyntien muodossa.

Toiminnanjohtaja kuuluu moniin Porin alueella kokoontuviin yhteistyöryhmiin. Yhteistyö on tiivistä etenkin Porin kaupungin psykososiaalisten palveluiden kanssa. Psykososiaalisten palveluiden sairaanhoitaja pitää matalan kynnyksen vastaanottoa Hyviksellä kerran kuukaudessa ja Porin ev.lut. seurakuntien diakonit vierailevat Hyviksellä joka toinen viikko.



Yhteistyötahot

- **STEA Ak2** avustus mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikkatoimintaan,
- **Porin kaupunki** omistaa kiinteistön, jossa yhdistys on vuokralla.
- **Satakunnan hyvinvointialue**, avustaa taloudellisesti toimintaa, järjestää yhdistyksen toimitiloissa mielenterveysneuvolan
- **Porin kaupungin vapaa-aikavirasto** -> liikuntatilat ja leirikeskukset vuokrattavana
- **Satasairaalan psykiatria**, ohjaa kävijät Hyvän Mielen Talolle, Olka toiminta
- **Mielenterveyden Keskusliitto ry ja muut potilasyhdistykset** -> kattojärjestö, koulutus, ohjaus ja tuki, yhteiset tapahtumat
- **Porin Seurakunta** -> diakonit tiistaisin Hyvän mielen talolla, kynttilätapahtuma
- **Finfami –Satakunta ry** -> molemminpuolinen palveluohjaus, edunvalvontaan liittyvät kannanotot, yhteiset tapahtumat ja luennot
- **WinnNova, SAMK.DIAK, Sataedu** -> opiskelijoita, opinnäytetöitä, apua tapahtumajärjestelyissä
- **Asumisyksiköt** (Veturi, Taiteilijakoti, Friitala, ASPA), ohjaavat kävijöitä toimintaan
- **Satakunnan Mieli ry** > tapahtumayhteistyö
- **Bussiyhtiö Ruosniemen linja-auto Oy (Sundell)** -> kuljetukset yhdistyksen retkillä
- **Tukiranka ry/Klubitalo Sarastus, Friskituult ry/ Itu ry** > yhteiset tapahtumat
- **Satakunnan yhteisöt ry ja Jytry** yhdistys on jäsenenä

7. Talous

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n taloudellinen pohja toimintavuodelle 2023 on **arvioitu** muodostuvan erilaisista avustuksista

- STEA AK2
- STEA C-avustus Tul peremmäl hankkeeseen
- STEA Paikka auki II nuoren tai osatyökykyisen palkkaamiseen
- STEA C-avustus Huoli pois hankkeeseen

- Hyvinvointialueen rahoitus
- Kaupungin sopimus työsuusrahoista
- Jäsenmaksut
- Järjestötoiminnan tuotto (keittiö- ja osanottomaksutulot)

Suurin kuluerä on luonnollisesti palkkakustannukset sivukuluineen työntekijöistä ja keittiötoiminnasta ja kuntouttavasta virkistystoiminnasta. Nämä kaikki kuluerät ovat jatkuvasti kasvavia johtuen yleisestä kustannustason noususta ja liittokierroksilla tulevista korotuksista.

Tilitoimisto Birgits Oy vastaa palkkojen maksamisesta, kausi-ilmoituksista ja muista tilitoimistoalan tehtävistä, jotka on tarkemmin sovittu heidän kanssaan tehdyssä sopimuksessa.

8. Lopuksi

Yhdistys tarjoaa ainutlaatuista vertais- ja virkistystoimintaa Porissa Hyvän Mielen Talolla ja iltatoiminnan muodossa maakunnassa. Toiminta täydentää julkisen sektorin hoitoa ja kuntoutusta, tarjoaa toivoa ja virkistystä osallistujilleen.

*"Tänään olen tässä,
eilinen on jäänyt taa.
Huomista ei vielä ole,
minulla on hyvä olla. "*

- Runotalo, Sari

Porissa 10/2022

Pia Vahekoski

Toiminnanjohtaja

