



Toimintasuunnitelma 2024

Toimintasuunnitelma 2024

Sisällysluettelo

TOIMINTASUUNNITELMA 2024	1
1. Yleistä.....	2
2. Hallinto ja työntekijät	2
2.1. Yhdistyksen hallitus.....	2
2.2. Työntekijät	3
3. Toimitilat	4
4. Toiminta kävijöille	4
5. Tiedotus	9
6. Yhteistyö	9
7. Talous.....	10
8. Lopuksi	11

1. Yleistä

Yhdistys on mielenterveyden häiriöitä itse kokeneiden yhdistys. Yhdistys toimii kohderyhmänsä oikeuksien ja aseman edistämisen puolesta. Yhdistyksellä on 270 jäsentä.

Nykyistä toimintaa järjestetään avustusten puitteissa:

- STEA:n kohdennetulla toiminta-avustuksella (AK2) järjestetään Porin Hyvän mielen talon toimintaa sekä Euran ja Kankaanpään iltaryhmien toimintaa..
- STEA:n C -avustuksella toimii Tul peremmäl- hanke Harjavallassa ja Kokemäellä vielä 2024 siirtyvällä hankeavustuksella
- STEA:n C-avustuksella toimii Huoli pois-hanke 2023-25 Porissa ja Ulvilassa.

Yhdistyksen kaikki toiminta perustuu vertaistukeen ja kävijälähtöisyyteen. Toimintaan osallistujat itse määrittelevät minkä verran osallistuvat: He osallistuvat voimavarojensa mukaan 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 Ulvilassa.

Yhdistys on yhdistymässä Ala-Satakunnan mielenterveysyhdistyksen kanssa ja tulevan toimintavuoden aikana on tarkoitus muuttaa yhdistyksen nimi kuvaamaan paremmin koko Satakunnan alueella toimivaa yhdistystä.

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 kehittämispäivä kerran vuodessa.

2.2. Työntekijät

Yhdistyksen ylläpitämällä Porin Hyvän mielen talolla 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, 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.

Toimintavuosi 2024 on Tul peremmäl-hankkeessa viimeinen toimintavuosi. Hankkeessa työskentelee hankekoordinaattori 100 %:lla työajalla ja hanketyöntekijä 40%:lla työajalla.. Heidän vastuullaan on Satakunnan alueen yksinäisyystyön kehittäminen ja juurruttaminen. Hankekoordinaattori vastaa hankesuunnitelman mukaisesta toiminnasta, tiedottamisesta, arvioinnista, vapaaehtoisten kouluttamisesta ja taloudesta. Tulevana vuonna hankekoordinaattori kehittää erityisesti Euran toimintaa ja huolehtii Harjavallan ja Kokemäen toimintojen jatkon turvaamisesta. Hankkeesta kirjoitetaan loppuraportti ja kuvaus Innokylään.

Huoli pois -hankkeessa työskentelee hankekoordinaattori, hanketyöntekijä ja osa-aikainen hanketyöntekijä (60%). Hankkeessa tehdään yksilö- ja ryhmätyötä yli 55-vuotiaiden parissa ja kehitetään Huolipistetoimintaa. Hankekoordinaattorilla päävastuu on tiedottamisesta, arvioinnista sekä esihenkilötyössä, mutta hän osallistuu myös iäkkäiden parissa tehtävään työhön.

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

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 yksin tai ryhmässä.

2.3. Harjoittelijat

Yhdistykseen otetaan sosiaalialan 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. Opiskelijan ohjausta kehitetään saatujen palautteiden perusteella.

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.

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 kaupungilta vuokratuissa liikuntatiloissa, joista maksetaan vuokraa käytön mukaan.

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

Huoli pois- hanke toimii Porissa Yhteisötalo Otavassa ja Ulvilassa kohtaamispaikka Santrassa. Toimistotila on Otavankatu 5:dessä.

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.
- Keittiöohjaajan ja vastuujäsenten kanssa kasvatetaan yrttejä ja kesäaikana kasveja pihalla.

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. Ryhmästä vastaa yhdistyksen ohjaaja. Toimintavuonna ryhmää kehitetään siten, että kerran kuukaudessa ryhmässä on mielenhyvinvoinnin teemoihin liittyvä alustus ja kerran kuussa kulttuuripitoista ohjelmaa.
- Kerran viikossa toimii Hyvis ilta Kankaanpään järjestötalolla. Ryhmässä pääpaino on virkistyksellä, vertaistuellalla ja kulttuurilla.
- Euran ryhmä toimii Pajurannan toimintakeskuksen tiloissa kerran viikossa. Toimintavuonna Tul peremmäl- hankkeen työntekijä on mukana joka toinen viikko.

Kehittämistoiminta

- Tul peremmäl – hanke Harjavallassa, Kokemäellä, Eurassa ja Porissa..
- Hankkeessa juurrutetaan illalla toimivia ystäväkahviloita ja lievitetään alueen asukkaiden yksinäisyyttä. Kahviloihin koulutetaan vertaisohjaajia ja puhelin-vapaaehtoisia. Hanke kehittää myös julkisen sektorin kanssa tehtävää yhteistyötä yhdessä yhdistyksen henkilökunnan kanssa.
- Hanke ja yhdistyksen Porin toimipisteen vertaisohjaajat ja työntekijät kehittävät tulevana vuotena erityisesti vertaistukeen ja vertaisohjaukseen liittyviä asioita. Esimerkkejä kehitettävistä asioista:
 - vertaisvastaanotto (sisällä ja ulkona)
 - ilmaisten tapahtumien peruutusehdot
 - vertaistreffit
 - palautteen kerääminen
- **Huoli pois -hanke 2023–2025** Hankkeessa lievitetään yli 55- vuotiaiden yksinäisyyttä matalan kynnyksen huolipisteissä Porissa ja Ulvilassa ja tekemällä kotikäyntejä yksinäisten koteihin. Hankkeen työntekijät järjestävät kohderyhmälle ryhmätoimintaa ja

toimintaa luonnossa. Hankkeessa koulutetaan autovapaaehtoisia, jotka kuljettavat ikääntyneitä luontoon ja ikäihmisten toivomiin paikkoihin.

Muut uudet tai jatkotyöstettävät asiat Hyvän mielen talolla

1. Luovat toiminnot
2. Satunnaiset pop up lauantai – ja myöhäisillan aukiolot
3. Sote alan ammattilaisten vierailut
4. Yhdistyksen kahvikärryt liikkuvat yleisötapauksien aikaan.
5. Kulttuuritoiminta. Kehitetään yhdistyksen kulttuuritoimintaa yhdessä kävijöiden kanssa. Otetaan joka kuukauteen yksi kulttuuritapahtuma (museo- tai galleria- tai teatterikäynti)

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 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 ammattilaisen työparina
- vertaisryhmien vastaaville tarjotaan työnohjausta, virkistystä ja koulutusta

Tapahtumat ja yhteiskehittäminen muiden toimijoiden kanssa

- Mielenterveyden keskusliiton Liikettä palloon-tapahtuma
- Satapsykiatrian Olka-toiminnan kehittäminen yhdessä muiden psykiatrian toimijoiden kanssa.
- Erilainen mingle SuomiAreenan yhteydessä
- Vapaaehtoistoiminnan viikko yhteistyössä muiden kanssa
- Asunnottomien yö
- Mielenterveysviikon tapahtumat



Hyviksen tapahtumien vuosikello

Tammikuu - Jäsentiedotteet postiin - Käynti museossa / galleriassa - Kasvatetaan versoja	Helmikuu - Teatteriretki - Lehmätilavierailu ja kutunjuuston teko - Ystävänpäivä - Laskiainen (grillausta) - Kalavalan päivä	Maaliskuu - Naisten päivä - Retki toiseen yhdistykseen ja tutustuminen paikalliseen kulttuuriin - Pääsisäisaskartelua
Huhtikuu - Risteily - Förskottivappu - Piha kuntoon (orvokit ym.) - Luontopolkuretki	Toukokuu - Kesän jäsentiedote postiin - Tammentila - Pihajuhlat kera kaverikoirien - Kevätkokous	Kesäkuu - Kesäteatteri - Liikettä palloon tapahtuma
Heinäkuu - Pidempi kesäretki - Retki Kalloon, Reposaareen ja Yyteriin	Elokuu - Retki eläintilalle - Yön yli retki - Syksyn jäsentiedote	Syyskuu - Tammentila tms. - Kulttuurielämys teatterissa/elokuvissa/konsertissa - Sadonkorjuujuhla
Lokakuu - Kypsissä kymmenissä disco - Luontopolkuretki	Marraskuu - Mielenterveysviikon tapahtumia - Kynttilätapahtuma - Syyskokous	Joulukuu Joulujuhlat ja muut jouluun liittyvät tapahtumat

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](http://www.sivuilla) ja isommista tapahtumista 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. Työntekijöistä toiminnanjohtajalla, ohjaajalla, keittiöohjaajalla ja hankkeilla on käytössään omat facebook-profiilit sekä virtuaalinen Hyvis.

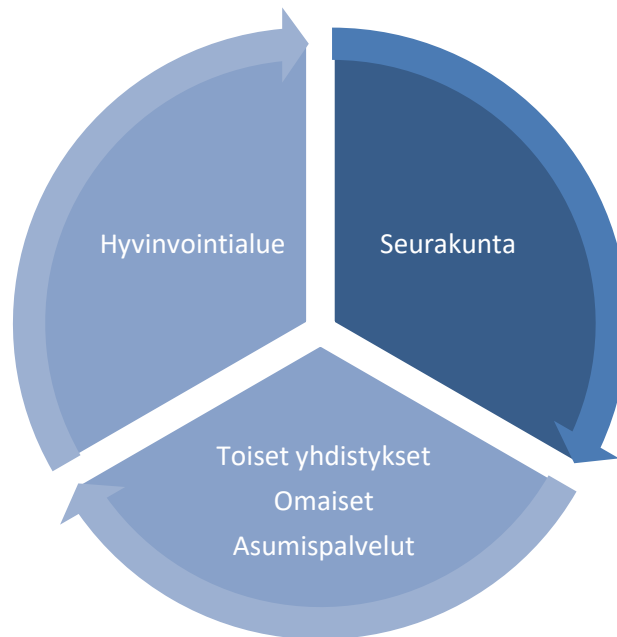
Yhdistys osallistuu Porissa ja lähikunnissa järjestettäviin kansalaistapahtumiin joiden kautta tunnettavuus lisääntyy. Mahdollisimman avoimen tiedottamisen kautta yhdistys pystyy tekemään mielenterveysasioita tunnetuksi, asenteita mielenterveyskuntoutujia kohtaan myönteisimmäksi ja tietenkin saamaan 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. Hyvinvointialueen 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/KlubitaloSarastus, Friskituult ry/ Itu ry** > yhteiset tapahtumat
- **Satakunnan yhteisöt ry ja Jytry** yhdistys on jäsenenä

7. Talous

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n taloudellinen pohja toimintavuodelle 2024 on **arvioitu** muodostuvan erilaisista avustuksista

- STEA AK2 matalan kynnyksen toimintaan Porissa, Kankaanpäässä ja Eurassa

- STEA C-avustus Tul peremmäl hankkeeseen
- STEA Paikka auki nuoren palkkaamiseen
- STEA C-avustus Huoli pois hankkeeseen
- Hyvinvointialueen rahoitus
- Kaupungin sopimus työosuusrahoista
- 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 työelämän ulkopuolella oleville henkilöille Porissa ja maakunnassa. Toiminta täydentää hyvinvointialueen tarjoamaa hoitoa ja kuntoutusta, tarjoaa toivoa ja virkistystä osallistujilleen.



Viisas ihminen ei sure sitä, mitä
hänellä ei ole vaan iloitsee siitä,
mitä hänellä on.

– Demokritos

Pia Vahekoski

Toiminnanjohtaja

