



Tervehdys Hyvikseltä

Kesä lähestyy, ja sen mukana saapuvat lämpimät illat, lomat, sekä mahdollisuus hengähtää arjen kiireistä. Kesän odotus on paljon muutakin kuin sääennusteiden seuraamista – se on haaveita, suunnitelmia ja toivoa hetkistä, jotka jäävät mieleen. Olipa edessä sitten matka, mökkireissu, kaupunkikesä tai vain aikaa itselle, kesän odotus antaa meille lupauksen jostain hyvästä. Se muistuttaa siitä, että uudet alut ja kevyemmät päivät ovat aivan kulman takana.

Toinen jäsentiedote sisältää kesän ja syksyn retki- ja viikko-ohjelman. Kaksi tapahtumaa ilmoitetaan myöhemmin (joulujuhlat ja vuosikokous).

Henkilöstövaihdoksia Hyviksellä

Martti vaihtoi paikkakuntaa ja toiminnan – ja vapaa-ajan ohjaajana on aloittanut Elina Kaunismäki. Elina on aikaisemmin työskennellyt Hyviksen hankkeissa. Tavoitat hänet puhelimella ja sähköpostilla. Koko henkilökunnan yhteystiedot löytyvät tämän kirjeen lopusta.

Paikka auki- ohjelma on Hyviksen osalta päättynyt ja Heidi on aloittanut työnteon muualla.

Kesällä Hyvis pidetään koko ajan auki. Meitä auttelevat 4.7. asti opiskelija **Laura** ja 7.7. alkaen keittiössä Annea sijaistaa monille jo tuttu Marianne. **Marianne** vastailee Annen puhelimeen, mutta sähköpostia hänellä ei ole.

Jäsenmaksu

Suurin osa jäsenistä on jäsenmaksun maksanut ajoissa. Jos se on unohtunut, saat tässä kirjeessä laskulomakkeen, jolla voit jäsenmaksun maksaa. Maksaessasi käytäthän viitettä, joka laskusta löytyy.

Remontti

Hyviksen katto on remontissa, joten emme voi alkukesästä käynnistää pihaohjelmaa. Heti remontin valmistuttua laitamme pihan kuntoon ja käynnistämme ohjelman. Seuraa aiheeseen liittyvää tiedotusta Hyviksellä ja somessa.

Tiedotus

Toistaiseksi jäsentiedotteita postitetaan vain kaksi. Tiedotusta löydät:

- facebookista: Hyvis Satakunta
- Instagramista porintalo.
- Meillä on lisäksi WhatsApissa ryhmät Hyviksen vertaiset, Hyviksen tiedotus ja Hyvis sähly. Erityisesti tiedotusryhmään kannattaa liittyä. Hyviksen työntekijät voivat liittää sinut siihen.

- Joskus tiedotamme retkistä, tapahtumista ja muutoksista sähköpostilla. Voit oman toimivan sähköpostiosoitteesi lähettää jäsenrekisteriin lisättäväksi toiminnanjohtaja@hyvissatakunta.fi

Keittiötoiminta

Kaipaatko valmiiseen pöytään? Tule syömään Hyvikselle. Anne ja vastuujäsenet tekevät puuroa joka arkiamu. Maksutonta puuroa on tarjolla n klo 9:30–10 ja lounasta, joka on valmiina klo 11:30.

Lounaan hinta on 3,10–5,20 €

Voit tulla myös vapaaehtoiseksi keittiöön, jolloin ateria on ilmainen. Vapaaehtoiselta edellytetään hygieniapassia ja kiinnostusta ruoanlaittoon.

Kysy lisää Annelta.

Sählyturnauksesta

Matka kohti Tampereen sählyturnausta 2025. Harjoittelu aloitettiin syksyllä 2024 uuden valmentajan kanssa. Treeneihin tuli mukaan myös uusia jäseniä ja treenien taso koveni. Osa jäsenistä joutui lopettamaan kesken, ja itsellenikin sattui onnettomuus, jonka takia sählytreenit jäivät pariksi kuukaudeksi tauolle. Sählytreenit olivat joka maanantai. Pääsimme Raumalle harjoittelemaan ennen Tampereen turnausta. Siellä päivä sujui hyvin ja meillä oli hyvä joukkue. Kehitys joukkueessamme oli huomattavaa ja hyökkäyksemme parani. Puolustamisessa oli ongelmaa. Uuden jäsenen ansiosta sekin parani. Raumalla voitimme kaikki ja saimme palkinnon. Vaikka Rauman peli meni hyvin, niin Tampereen turnaus alkoi silti jännittämään meitä kaikkia. Pidettiin palaveri ja parit treenit ennen turnausta, jännitys oli jo kova. Valitettavasti viimeisessä harjoituksessa puolet joukkueesta oli poissa, joten harjoittelu oli vaikeaa. Emme saaneet mukaan ketään viimehetken vahvistuksia, joten lähdimme pienellä kokoonpanolla liikkeelle. 17.5.2025 oli turnauspäivä ja meillä kaikilla aikainen herätys. Itselläni oli heikko olo, mutta en voinut jättää turnausta välistä. Aamulla saimme tietää, että yksi joukkueemme parhaista pelaajista joutui jättämään turnauksen väliin. Olimme ihmeissämme ja huolissamme, kun aloimme miettimään, että miten nyt hyökätään. Jouduimme toivomaan parasta. Ensimmäinen peli alkoi klo 10.00, vastustaja KU-68 voitti meidät 4–2. Itselleni puolustaminen oli tuskaa oman kunnan takia. Vastustajan joukkueessa oli todella vahvoja pelaajia. Toinen peli alkoi 12.00 ja kohtasimme vielä kovemman vastustajat, ITU:n ja peli päättyi heille 6–1. Onneksi meillä oli hyvä maalivahti. Oma vointini huononi, mutta en aikonut antaa periksi ja osallistuin viimeiseenkin peliin. Viimeiseen peliin saatiin entiseltä valmentajalta ohjeistukset ja kannustusta puhelimen kautta. Muutimme hänen ehdotuksestansa joukkueen kokoonpanoa. Kävimme ottelun Oriveden sähläreitä vastaan. Yleensä heitä vastaan on ollut tiukat ottelut. Olimme alle minuutin päässä voitosta,

mutta he saivat vielä viime hetkillä maalin ja tasoittivat. Jatko-ajalla ei tullut maaleja, joten siirryttiin voittomaalikilpailuun. Kilpailu oli yhdestä maalista poikki, meidän maalivahtimme torjui Oriveden laukauksen hienosti ja näin voitimme tämän pelin. Sijoituimme viidenneksi, joka oli ilo kaikkien vastoinikäymisien jälkeen. Hyviksen joukkueella on rajalliset harjoitusmahdollisuudet verrattuna ottelun vastustajiin. Turnaksen voitti Mikkeli. Kiitos kaikesta Hyvikselle ja Pia Vahekoskelle avusta turnauksen aikana. Iso kiitos pelaajilla, joita ilman tämä olisi jäänyt kokematta. Kiitos Juhalle, joka keräsi meille hienon määrän avustuksia.

Kirjoittanut T.H.

Kiitos turnauksen tukemisesta J&J Mikolalle, Harjavallan apteekille, Harjavallan pizzamestareille ja Niemisen Valimolle.



HARJAVALLAN
APTEEKKI

Taphtumia ja luentoja

17.6. **Juhannusetkot** Anniksen sisäpihalla (Annankatu 6) klo 13–15. Yhteislähtö Hyvikseltä klo 12.45. Ohjelmassa: ilmaista makkaraa, toimintapisteitä, muotinäytös, musiikkia. Ilmainen!

Järjestelyissä mukana: Hyvis, Tukiranka ry ja Satakunnan hyvinvointialue.

24.6. **Erilainen mingle** Keski-Porin kirkossa. 9. kertaa järjestettävän Erilainen mingle-kohtaamistapahtuman teemana on vuonna 2025 Onko enää lottovoitto syntyä Suomeen? Tarjolla musiikkia, kokemuspuheenvuoroja ja keittoa. Ilmainen!

Tapahtuman järjestelyissä mukana lukuisia paikallisia ja valtakunnallisia toimijoita.

21.7. **Hyviksen 44- vuotis syntymäpäivä**. Kahvia ja kakkua tarjolla klo 13 alkaen. Mahdollinen muu ohjelma paljastetaan myöhemmin.

1.9. **Kokemuspuheenvuoro** masennuksen voittaneelta Ninalta klo 14 käynnistää myös syksyn mielialaryhmän. Kahvi ja voileipätarjoilu. Maksuton ja kaikille avoin.

9.10. **Vanhusten viikon tapahtuma Palmgren opistolla.** Tapahtuman järjestävät Hyvis ja Hyviksen Huoli pois-hanke. Juhlapuhujana Jari Pirhonen, yliopistotutkija, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto

Laura Rautiainen, väitöskirjatutkija Helsingin yliopisto, geronomi & terveystieteiden maisteri. Työskentelee Vanhustyön keskusliitossa. Tarkempi tiedotus tulee myöhemmin.

17.10. **Vertaistuen päivä.** Ohjelmaa toiminnassa mukana oleville vertaisohjaajille. Jokainen vertainen saa henkilökohtaisen kutsun.

17.10. **Asunnottomien yö.** Asunnottomien Yö 2025 päätapahtuma pidetään Eetun aukiolla edellisten vuosien tapaan. Tapahtuma alkaa klo 19 tulien sytytyksellä. Avajaispuheen pitää tapahtuman suojelija Arttu Tuominen ja tapahtuman juontaa Laura Pullinen. Tapahtumasta lisää myöhemmin.

29.10. klo 13–15 **Tanssit** yli 35 -vuotiaille keskustan nuorisotalon alakerrassa. Vapaapääsy. Ensimmäinen tunti lämmitellään discon ym. kevyemmän musiikin tahtiin ja viimeinen tunti varataan perinteisemmälle tanssimusiikille.

17.11. **Surun kyneleet** -musiikkitapahtuma Keski-Porin kirkossa klo 17–19. Musiikista vastaavat Mikael ja Päivi duo.

19.11. **Kansainvälisen miestenpäivän ohjelmaa klo 10–11.**

Avoimet ovet Hyviksellä klo 14–16.

21.11. **Toivon liekki** -tapahtuma Satapsykiatrian Dyynissä ja aulassa. Yhdistysten esittelyä ja erilaisia toimintapisteitä. Kaverikoirat paikalla-

Retkitarjonta

16.7. keskiviikkona lähdemme **Kankaanpään Veneskoskelle** Viinitila Meggalaan ja kesäteatteriin. Näytöksen nimi on Niskavuoren naiset.

Lähtö klo 16:15 Hyvikseltä kadun puolelta linja-autolla.

Vierailu Viinitila Meggalassa, jossa tarjotaan kierros viinilehvästössä sekä alkoholiton kuohujuoma. Voit tehdä ostoja tilan myymälästä.

Kesäteatteri alkaa klo 19 ja sen jälkeen palaamme Poriin.

Hinta 23€ sisältää, matkan, kesäteatterilipun ja Meggala vierailun juoman kera.

Viimeinen maksu- ja ilmoittautumispäivä on 8.7. Maksut mieluiten tilille tai kortilla.

25.7. Meri-Porin retki. Lähtö klo 11:30 Hyvikseltä. Käydään Kallossa ja Reposaaressa. Ilmoittautumiset viimeistään 21.7. Huomioi, että retki perutaan rankkasateella ja siirretään seuraavan viikon perjantaihin (1.8). Takaisin olemme n klo 15.

21.–23.8. Retki Visbyhyn. Tähän retkeen otettiin ilmoittautumisia jo keväällä. Vielä on mahdollisuus kysyä vapaita paikkoja. Matkan järjestelyistä vastaa Pia Vahekoski, joten kysymykset ensisijaisesti hänelle. Hinta kahden hengen hytissä 198 € ja yksin 299 €, + 10 € kuljetuksista. Hyttikaveri pitää olla varausta tehdessä tiedossa. Matkalla on 1–2 työntekijää, joten oman toimintakyvyn pitää sisältää itsenäisen kävelyyn sekä matkatavaroiden kantamiseen.

Matkan hintaan sisältyvät: Matka junalla Pori (Hki)-Pori

Kaksi yötä MS Cinderellan hytissä. Kuljetus Gotlannin satamasta Visbyyn kaupunkiin ja takaisin. **Yksi** buffettruokailu juomineen oman ennakkovalinnan mukaan mennessä tai tullessa. **Yksi** buffetaamiainen

Peruutuspaikkakyselyt viimeistään 23.7. klo 16. (Pia Vahekoski 040 5729431, poissa 14.6.–7.7., tiedustelut silloin muulta henkilökunnalta esim. Mari Rautavalta.) Kaikki ilmoittautuneet saavat tarkemman Visby-kirjeen heinäkuun puolessa välissä.

21.8. Juna Porista lähtee klo 10.03 Cinderella lähtee Helsingistä klo 16. Cinderella saapuu satamaan takaisin 23.8. klo 13.45 ja paluujuna lähtee Helsingin rautatieasemalta klo 16.24.

4.9. Tammen tilalle saunomaan ja uimaan. Hinta 5 €. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa, sillä olemme varanneet vain rantasaunan ja takkatuvan. Lähtö Hyvikseltä klo 10 ja paluu klo 16:30. Ilmoittautumiset viimeistään edellisen viikon torstaina 28.8.

Ryhmiä

Kesällä vertaisryhmät ovat tauolla, mutta luvassa on muuta ryhmätoimintaa.

Hyviksen heinäkuun ohjelma 2025				
MA	TI	KE	TO	PE
Avoinna klo 10-16	Avoinna klo 10-16	Avoinna klo 10-16	Avoinna klo 10-16	Avoinna klo 10-15
Mahdollisesti vaihtuvaa ohjelmaa		Tehdään käsillä		
Lounas klo 11:30 Talokokous klo 13	Lounas klo 11:30 Bingo klo 12:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30	Lounas klo 11:30
Vaihtuvat pihapelit/sisäpelit • minigolf • mölkky • petanki • noppa tauko • finstones klo 14-15	Hetki kulttuurille • patsasbongaus • museobingo • kohteet kaupungilla • geokätköt • kivikätköt vaihtuva ohjelma klo 14-15	Mieli maasta vartti klo 13-13.15 Karaoke klo 14-15.30	Liikettä kroppaan • kävelyfutis • elef.jalkapallo • ulkokuntosali • fresbee vaihtuva ohjelma klo 14-15	Musailtapäivä • musabingo • levyraati • toivebiisi • musavisa vaihtuva ohjelma klo 12.30-13.30

Mielen hyvinvoinnin ryhmä kansalaisopistolla

Järjestämme yhteistyössä Porin seudun kansalaisopiston kanssa mielen hyvinvoinnin ryhmän kansalaisopistolla. Ryhmä alkaa 9.9. ja siihen voi ilmoittautua kansalaisopiston järjestelmän kautta.

Muut ryhmät jatkuvat syksyllä seuraavasti:

Sähly jatkuu 1.9. nuorisotalolla maanantaisin klo 16.30

Kuntosali. Uusi ryhmä alkaa. Kuntosalivuoro on varattu urheilutalolta Hyvisläisille perjantaisin 5.9. alkaen klo 14–15. Maksuton. Vaihtuva ohjaaja.

Mielekäs-ryhmä jatkuu parillisten viikkojen torstaisin 18.9 alkaen klo 10–10.45.

Enkun alkeet jatkuu parittomien viikkojen torstaisin 11.9 alkaen klo 10–10.45.

Mielialaryhmä maanantaisin klo 15–16. Ryhmän aloitus 1.9.

Harjavalta. (Yhteisötila, Satakunnantie 110)

- Hyviksen kohtaamispaikkatoiminta jatkuu tiistaisin 5.8 alkaen klo 15–17.
- Mieli maasta tsemppiryhmä 21.8 alkaen klo 16–17.30 parillisten viikkojen torstaisin.
- Äijien henkireikä 28.8 alkaen klo 15–16.30 parittomien viikkojen torstaisin.

Eura (Euran pääkirjasto, Satakunnankatu 33)

- Hyviksen kohtaamispaikkatoiminta jatkuu elokuussa uudessa osoitteessa ja päivänä.
- Parillisten viikkojen tiistaisin klo 15–17. Alkaen 5.8.

Hyviksen syksyn ohjelma 2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Avoinna klo 9-16	Avoinna klo 10-15 Aamupuuro klo 10	Avoinna klo 9-16 Aamupuuro klo 9.30	Avoinna klo 9-16 Aamupuuro klo 9.30	Avoinna klo 9-15 Aamupuuro klo 9.30
Tule leipomaan klo 9.30	Tunteet pelissä klo 10.30-11.30	Viikon peli klo 10-11	vuoroviikoin klo 10-10.45 Englannin alkeet/ Mielekäsiyrymä	Tietoiskut klo 10.30
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	Vaihtuva viihde klo 13-14	Levyraati klo 13.30-14.30	Karkeloiden kohti viikonloppua (vaihtuvaa ohjelmaa) klo 12.30-13.30
Mielialaryhmä klo 15-16		Karaoke klo 14-15.30		
Sähly nuorisotalolla klo 16:30				Kuntosali urheilutalolla klo 14-15

**sunnuntai
klo 14-16**



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. 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 korostuvat hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Syyskaudella ryhmät kokoontuvat elokuusta joulukuuhun.

o Porin Huoli pois -ryhmä kokoontuu torstaisin klo 13–14.30 Yhteisötila Otavassa (Otavankatu 5A, tilassa Kesäloma, alakerta). Ryhmän tavoitteena on hyvän mielen kohtaamiset, eri aiheista keskusteleminen ja kahvitteleminen. Jatkuu 7.8. alk.

o Sampolan Huoli pois –kahvittelut tarjoillaan tiistaisin klo 13–14.30 Itätuulen koulun Yhteisötila Salongissa (Kalskeentie 9). Yhdessäoloa, kahvittelemista ja keskustelua vaihtuvien teemojen parissa. Jatkuu 12.8. alkaen.

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 kahvittelemalla ja hyvän mielen kohtaamisten äärellä. Jatkuu 15.8. alkaen.

o Kaasmarkun kerho kokoontuu joka toinen perjantai (parittomat viikot) klo 10–12 Kaasmarkun nuorisotila Kallessa (Leineperintie 7). Hyvän mielen kohtaamisia, eri aiheista keskustelemista ja kahvittelemista. Jatkuu 15.8. alkaen.

- Retket. Huoli pois –hanke järjestää syyskaudella neljä retkeä lähialueille. Retkillä pyrimme huomioimaan esteettömyyden ja se, ettei matka kohteeseen kestä kauemmin kuin se aika mitä kohteessa vietetään. Retkille voivat osallistua Huoli pois -hankkeen kotikäyntien asiakkaat ja ryhmissä kävijät.

- 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 autoretkille haluavat Huoli pois –hankkeen asiakkaat Porissa ja Ulvilassa

TERVETULOA MUKAAN HUOLI POIS –HANKKEEN TOIMINTAAN!

Lisätietoja: hankekoordinaattori Mari Rautava, p. 040 709 5622

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:

Katuosoite Valtakatu 9 28100 Pori

Tutustumishetket joka tiistai klo 13.

Toiminnanjohtaja Pia Vahekoski toiminnanjohtaja@hyvissatakunta.fi

040 572 9431 Facebook: Pia Hyvis

Toiminnan- ja vapaaehtoistoiminnanohjaaja Elina Kaunismäki

elina.kaunismaki@hyvissatakunta.fi 040 356 4192 Facebook: Elina Kaunismäki

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 6732293

VERTAISOHJAAJA-KOULUTUS

SYKSYN 2025 AIKANA

SEURAA ILMOITTELUA



Hyvis Satakunta ry
ja
Hyviksen
henkilökunnalta



HY♥IS

VOIMAVARARYHMÄ

- Ryhmä on sinulle, jos olet kiinnostunut keskustelemaan ja pohtimaan omien voimavarojesi vahvistamisesta
- Aiheina mm: tunteet, itsetuntemus, omat voimavarat, selviytymiskeinot
- Kokoonntumisaikaa varmistuu myöhemmin

Maanantaisin:

8.9

15.9

22.9

29.9



16:30-18:00

Ilmoittautuminen Elinalle

p. 040 3564192

3.9 mennessä

HY♥IS