



Toimintakertomus 2023

PORIN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVIS RY
PIA VAHEKOSKI

1. Yleistä	2
2. Hallitus	2
3. Työntekijät	2
3.1. Opiskelijat ja harjoittelijat	3
4. Toimitilat	3
5. Toiminta	3
6. Koonti ja vertailua	6
7. Arviointi ja kehittäminen	8
7.1. Laadullisia tuloksia	8
7.2. Tul peremmäl-hanke	8
7.3. Huoli pois-hanke	9
8. Tiedotus	10
9. Yhteistyö	10
10. Talous	10
11. Lopuksi	11

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n toimintakertomus vuodelta 2023

1. Yleistä

Porin Mielenterveyshdistys Hyvis ry on perustettu 1971 aktivoimaan alueen mielenterveystoipujia ja jakamaan oikeaa tietoa mielenterveyden häiriöistä. Keskeisintä toiminnassa on vertaistuki ja ihmisten yksinäisyyden lievittäminen.

Toimintavuonna yhdistys sai käyntiin STEA avustaisen Huoli pois- hankkeen, jonka myötä yksi kohderyhmistä on ikääntyneet omissa kodeissaan asuvat henkilöt.

Yhdistys toimi vuonna 2023 Porin keskustan lisäksi Pihlavan lähiössä ja viidellä paikkakunnalla: Kankaanpäässä, Harjavallassa, Kokemäellä ja Ulvilassa.

Yhdistyksen aktiivinen toiminta palkittiin Mielenterveyden keskusliiton yhdistyspäivillä vuoden Pomppu – palkinnolla. Pomppun myöntämisperustina olivat: innovatiivinen kehittämistoiminta, maakunnallinen toiminta ja ikääntyneiden toiminnan kehittäminen.

2. Hallitus

Yhdistyksen hallitukseen on kuulunut 2023 seuraavat henkilöt:

Puheenjohtaja: Rauli Taimi

Varapuheenjohtaja: Anne Vuorisalo

Sihteeri: Matti Sulamäki

Varsinaisia jäseniä: Mirva Heino, Anne Liinamaa, Riitta Seppä

Varajäseninä: Kai Kotiranta (rahastonhoitaja), Heini Laine

Hallitus kokoontui vuoden aikana **kymmenen kertaa**.

3. Työntekijät

Toiminnanjohtaja: Pia Vahekoski

Ohjaaja: Martti Tähti

Keittiöohjaaja: Anne Halmet-Kivini

Järjestöassistentti: Reetta Toivonen (Paikka auki -ohjelma) 2/2023 asti

Hankekoordinaattori: Elina Kaunismäki (Tul peremmäl -hanke)

Hanketyöntekijä: Marja Lohikoski (Tul peremmäl -hanke)

Hankekoordinaattori: Mari Rautava (Huoli pois- hanke) 4/2023

Hanketyöntekijä: Jenna Arstela (Huoli pois- hanke) 5-6/2023

Hanketyöntekijä: Outi Penttinen (Huoli pois- hanke) 9/2023 alkaen

Paikka auki II Katri Kaarnesaari 2-4 /2023

Palkkatuella työllistettynä Pirelia Vesterholm 15.7. asti ja 16.7. alkaen Pirelia toi Paikka auki II – ohjelman kautta kohtaamispaikkatyöntekijänä.

Tuntityöntekijät: Kankaanpään ryhmä Maiju Ruuskanen, Tul peremmäl -hankkeessa ja Pihlavan ryhmässä Riitta Seppä, sekä Tul peremmäl hankkeessa Inkeri Menna ja Marianne Tuulinen.

Palkkioita maksettiin 25 henkilölle, joista kahdeksan sai hallinnon kokouspalkkioita.

3.1 Opiskelijat ja harjoittelijat

SAMK

Ohjattu kahden sosionomiopiskelijan ja yhden geronomiopiskelijan harjoittelut.

Työkokeilussa oli kaksi henkilöä.

4. Toimitilat

Yhdistyksellä on toimitila Valtakatu 9:ssä Porin keskustassa. Tässä toimitilassa on oltu vuokralla vuodesta 2000 alkaen. Kiinteistön julkisivuremontti päättyi marraskuussa.

Yhdistyksen liikuntaryhmät toimivat Porin vapaa-aikaviraston tiloissa.

Hyvis -illat toimivat Kankaanpään järjestötalossa. Pihlavan ryhmä kokoontui asukastuvalla.

Tul peremmäl -hanke toimii Harjavallassa aikuistenkulma Haikun tiloissa ja Kokemäellä Kumun tiloissa ja Eurassa Pajurannan tiloissa.

Huoli pois -hanke toimi yhteisötila Otavassa ja asiakaskäyntien muodossa Porissa ja Ulvilassa.

5. Jäsentoiminnot

Hyvän mielen taloksi nimetty toimitilaa pidettiin avoinna kuutena päivänä viikossa. Kuudes päivä oli sunnuntai ja siitä vastasivat vastuujäsenet.

Eteislaskennan mukaan kävijöitä oli 5152 (v. 2023) 4713 (vuosi 2022) ja kävijämäärä on kasvanut edellisestä vuodesta 9,31%.

Retki ja tapahtumatoiminta on ollut vilkasta. Yhteensä kaikille retkille osallistui 356 osallistujaa (v. 2022 365). Painopiste oli luontoon suuntautuvilla retkillä.

Luontoretket

- 21.2. Laskiaisulkoilua Kirjurinluodolla (19)
- 28.3. Talviulkoilua Harjavallan ladun majalla (34)
- 19.5. Ylämaankarjan ihastelua ja ulkoilua (8)
- 1.6. Kesäretki Harjavallan ladun majalle (22)
- 10.7. Kallonretki (15)
- 17.8. Retki kotieläintilalle Nakkilaan (15)
- 18.8. Retki Polsaan (8)
- 14.9. Puurijärven retki (18)
- 12.10. Retki Tammen tilalle (35)
- 13.12.. Diakodalla grillausta (9)

yht. 183 osallistujaa luontoon suuntautuville retkille, joita järjestettiin 10.

Kulttuuriretket

- 17.5. Retki Kankaanpäähän galleriaan ja järjestötalon tiloihin sekä kirpputorille (15)
- 6.7. Kesäteatteriin osallistuminen Porin Kirjurinluodolla (21)
- 29.11. Monikasvojen teatteriesitys (9)

yht. kolme kulttuuriretkeä ja niillä 45 osallistujaa

Muut retket

- 14.2. Ystävänäpäiväretki Kokemäelle (47)
- 19.-20.4. Miniristeily Baltic Princess laivalla (28)
- 10.6. Liikettä palloon tapahtuma Tampereella (21)
- 26.7. Retki Rauman pitsiviikoille ja kansainvälisille suurmarkkinoille (15)
- 29.-9.-1.10 Retki Tallinnaan (17)

yht. viisi muuta retkeä ja niillä 128 osallistujaa

Luennot

- 16.1. Mielenterveyden keskusliiton etuisuusluento (13)
- 19.4. Mielenterveyden keskusliiton lakimies Oskari Korhonen ja sosiaalineuvoja Riikka Mettälä luennoivat lainsäädäntöuudistuksista (12)
- 22.3. Vertaisohjaajien hyvinvointipäivä Yyterissä (10)
- 9.5. Fyffee hankkeen Outi Rantasen luento talousasioista (8)
- 12.5. Aivoterveyslähettiläs Merja Majalahti kertoi aivoterveystä (14)
- 2.6. Asumisneuvoja Petri Ahonen kertoi asumisesta (12)
- 30.8. Suuhygienisti (10)
- 25.9. Diabeteshoitajan vierailu (4)
- 3.10. Senior surf (3)
- 23.11. MTKL etäluento nukkumisesta (2)
- 14.11. Mtkl:n etäglögit (4)
- 21.11. Mielenterveysmessut verkossa (10)
- yht. 12 luentoa/tietoiskuja ja 102 kuulijaa**

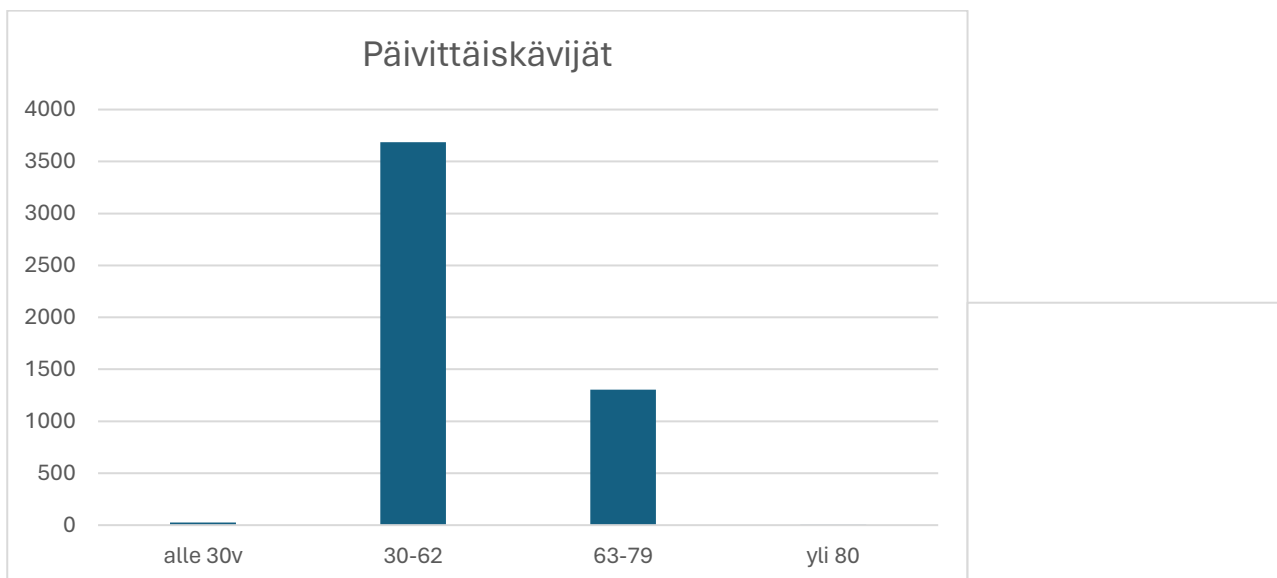
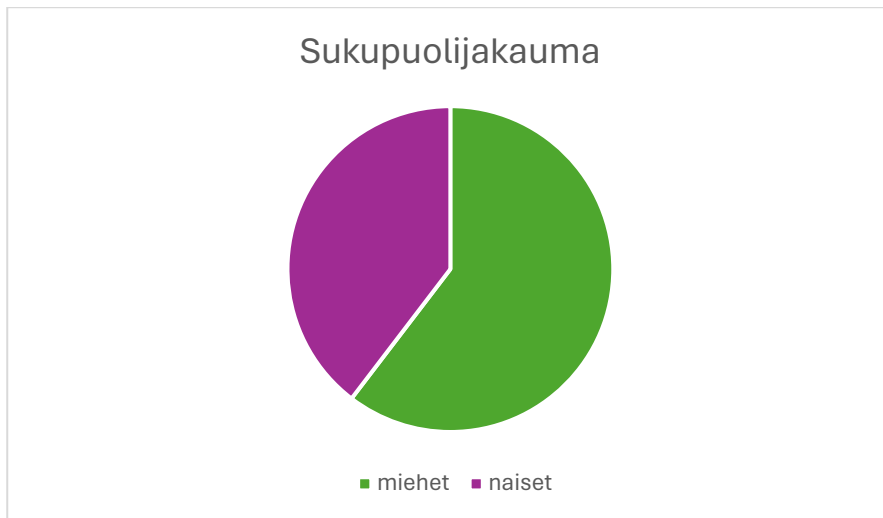
Tapahtumat

- 28.2. Kalevalanpäivä (9)
- 8.3. Naistenpäivä (10)
- 25.5. Satakunnan hauskat olympialaiset (30)
- 6.6. Osallisuusteatterin vierailu pihalla (13)
- 20.6. Pihlavan juhannus (25)
- 21.6. Juhannusjuhlat Hyviksen pihassa (25)
- 21.7. Hyviksen syntymäpäivien kunniaksi kakkua ja ohjelmaa (20)
- 22.9. Sadonkorjuujuhla (25)
- 1.12. joulujuhlat Winnovassa (51)
- 29.12. Uudenvuoden etkot (14)

yt. 10 tapahtumaa ja niissä 222 osallistujaa

6. Koonti ja vertailua

Hyvän mielen talon kävijöistä 61% on miehiä. Vuonna 2022 miesten osuus oli 59,08 %.



Suurin osa kävijöistä on keski-ikäisiä, mutta yli 63-vuotiaiden osuus on suuri 25,48 % (edellisenä vuonna 28 %). Huomioitavaa, että kaikki Hyviksen osallistujat eivät käy Hyvän mielen talolla vaan voivat osallistua talon ulkopuolella oleviin ryhmätoimintoihin tai retkiin ja tapahtumiin. Tämä tilasto kertoo vain päivittäiskävijöiden osuuden.

Yhdistys järjesti seuraavia ryhmiä toimintavuonna 2023: levyraati, bingo, tietovisa, rentoutus, keskiviikon iltaviihde, juttelua ja pelailua, digivinkit, englannin alkeet sähly, vesijumppa, , SCH, Mieli maasta, kaksisuuntaiset, luovaryhmä. Suurin osa ryhmistä oli tuolla kesäkaudella, mutta bingoa, levyraatia ja tietovisaa harrastettiin koko vuoden.

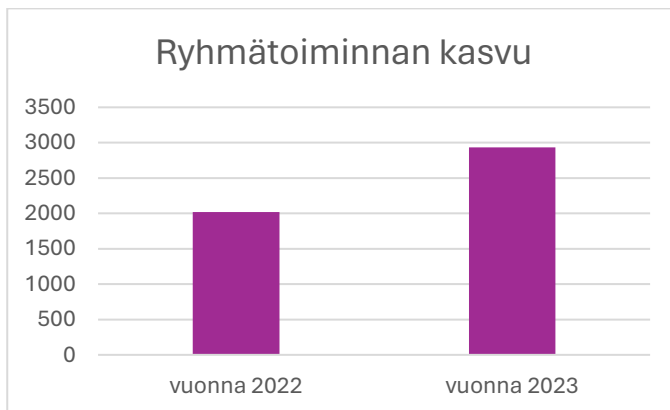
Keskiviikon iltaviihde on ollut suosittua. Illoissa on ollut musiikkipainotus ja muutamia kertoja niissä on ollut vierailevia muusikoita.



Liikuntaryhmistä suosituin on ryhmä ollut sähly. Ohjatun liikunnan lisäksi on motivoitu ja saatettu osallistujia Asta -hankkeen liikunnan pariin. Ryhmissä käyntejä 473. Liikuntaryhmän dynamiikasta valmistui opinnäytetyö, joka on luettavissa verkosta.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/810368/Kinnunen_Suvanto%20.pdf?sequence=2

Ryhmätoiminnan kiinnostus on edelleen noussut. Osallistujamäärä on kasvanut 45,2 % verrattuna edelliseen vuoteen. Ryhmätoiminnassa ylitettiin STEA: lle annetut tavoitteet.



Kaikissa toiminnoissa on vertaistuki läsnä, mutta erityisesti vertaisohjaajien ryhmissä asioiden jakaminen korostuu. Käyntejä keskusteluryhmissä oli 461 (Vuosi 2022 sisälsi 328 käyntiä.) Vertaisohjaajien toimintaa tuettiin koulutuksella, työnohjaajan tuella, virkistyksellä sekä ohjaajan kanssa käytyjen tukikeskustelujen avulla. Kaikki vertaisohjaajat kokivat toimintansa olevan merkityksellistä heille itselle ja ryhmään osallistujille

Keittiötoiminnassa on pientä kasvua. Nousua oli myytyjen lounaiden määrässä 31,69% verrattuna vuoteen 2022. Lounaita myytiin 2834 kpl. Arkiaamuisin kävijöille tarjottiin ilmainen puuro.

7. Arviointi ja kehittäminen

Määrällisten lukujen lisäksi tuloksellisuutta seurattiin omilla kyselyillä: ruokakysely, luentopalautteet kokemuspöytäkirjoista ja terveystuokioista, retkipalautteet ja kävijäkysely. Kävijäkyselyn mukaan merkityksellisempiä toimintojamme ovat retket, tapahtumat ja ruokailu sekä toisten ihmisten tapaamiset ja vertaistuki. Suurin osa vastaajista koki yksinäisyytensä vähentyneen ja vain 12,5 % koki itsensä joskus tai harvoin yksinäiseksi.

Perinteisten kävijäkyselyiden lisäksi kerättiin melkein kaikilta retkiltä, luennoilta ja tapahtumista palautetta. Palaute auttaa kehittämään toimintoja. Kävijät kokivat retkitoiminnan tuoneen sisältöä elämään. Uusiin ihmisiin tutustuminen on ollut vähän heikompaa, johtuneen siitä, että retkeilyä harrastetaan tutussa ja turvallisessa ryhmässä.

Ilta-aukiolo keskitettiin keskiviikkoon ja syksystä alkaen työntekijät ovat vastanneet iltojen sisällöstä ja iltapalasta. Iltapäiväohjelman lisäksi on laulettu karaokea ja järjestetty Luovat-ryhmä, jonka näytelmä esitettiin joulujuhlissa.

Ryhmä Pihlavassa toimi koko vuoden kesätaukoa lukuun ottamatta, käyntejä 142.

Kankaanpään ryhmä kyettiin pitämään tammi-toukokuussa sekä marras- joulukuussa. Käyntejä 85. Pitkä tauko toiminnassa johtui ohjaajan kesäloista ja lomasta.

7.1. Laadullisia tuloksia

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on mm. yksinäisyyden lievittäminen. 88% kyselyihin vastanneista koki löytäneensä toiminnasta kaverin tai ystävän.

Digitaitoja harjoiteltiin koko vuoden ja kävijöistä 56,6,% koki oppineensa ainakin yhden uuden digitaalisen.

Retkien kautta osallistujat saivat mielekkyyttä arkeen , uusia elämyksiä ja sosiaalisia suhteita.

Vuoden aikana valmistui kaksi opinnäytetyötä. Yhdistyksen työntekijä Marja Lohikoski kehitti Luurikaveritoimintaa ja Satus Suvanto ja Veera Kinnunen tutkivat liikuntaryhmän dynamiikkaa. Viimeksi mainitussa tutkimustuloksena saatiin se, että ryhmädynamiikka innosti pelaajat osallistumaan ja muita seurauksia olivat mm.: voimaantumisen, fyysisen kunnon nousu, kaverisuhteiden syntyminen.

7.2. Tul Peremmäl -hanke

Hankkeessa vähennetään satakuntalaisten yksinäisyyttä perustamalla ystäväkahviloita, vertaisryhmiä ja tekemällä palveluohjausta yksittäisten asiakkaiden parissa. Toimintaa järjestettiin illalla Harjavallan Haikussa, Kokemäen Kumussa, Kokemäen kirjastossa Euran Pajurannassa sekä ulkona. Osa toiminnoista oli vertaisten pyörittämiä (Äijien henkireikä, Mieli maasta keväällä, Tsemppiryhmä syksystä alkaen, Voimavaroja luovuuden keinoin syksyllä ja muutaman kerran Kaffepaussi)

Toiminta vuonna hankkeessa työskenteli hankekoordinaattori ja hanketyöntekijä sekä yksi tunti työntekijä ja vapaaehtoiselta pohjalta vertaisohjaajia.

Hankkeen osallistajat ovat valmistaneet verkossa julkaistua lehteä Tul permmäl- sanomia.

Lehdet ovat luettavissa: <https://porinhyvis.fi/peremmal-sanomat/>

Hankkeessa julkaistiin mielenterveysviikolla videoita, jotka eivät ole julkisessa levityksessä.

Hankkeessa kehitettiin vertaistoimintaa ja Luurikaveritoimintaa ja viimeksi mainitusta valmistui opinnäytetyö, joka on luettavissa verkossa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812775/Lohikoski_Marja.pdf?sequence=2

Julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyön kehittämiseksi järjestettiin kaksi tapahtumaa. Yhteistyössä Haikon työntekijöiden kanssa järjestettiin maaliskuussa sote-ammattilaisille. Tapahtumaan osallistui 31 ammattilaista. Kehittämispäivä lokakuussa tavoitti 27 sote-ammattilaista.

Määrälliset luvut:

Harjavalta vuosi 2023 564 kohtaamista (vuosi 2022 498kpl)

Kokemäki vuosi 2023 364 kohtaamista (vuosi 2022 306kpl)

Yksilötyössä 24 eri henkilöä (vuosi 2022 (vuosi 2022 19kpl)

Luurikaverit soittivat seitsemälle eri asiakkaalle yhteensä 38 puhelua.

7.2. Huoli pois -hanke

STEAn rahoittama kolmivuotinen hanke käynnistyi huhtikuussa työntekijävalinnoilla. Hankkeessa lievitetään ikäihmisten yksinäisyyttä kotikäynnein ja ryhmätoiminnan avulla.

Hanke toimii Porissa ja Ulvilassa.

Vuoden 2023 kotikäynnit aloitettiin kesäkuussa, joten ne ajoittuvat seitsemän kuukauden ajalle. Hanketyöntekijä ehti työskennellä vuoden 2023 aikana neljä kuukautta. Kotikäynnejä kertyi molemmille yhteensä 196.

- Kotikäynnejä tehtiin vuoden 2023 aikana (kesäkuusta alkaen) yhteensä 196.
- Retkiä järjestettiin vuoden 2023 aikana kaksi: lokakuussa Reposaareen ja joulukuussa Tonttu -näyttelyyn Satakunnan museoon
- Retkeläisiä oli mukana (9 + 10) yhteensä 19 henkilöä
- Huoli pois -ryhmä tavoitti neljän kuukauden toiminta-aikanaan (syyskuusta joulukuuhun) yhteensä 93 osallistujaa.
- Kesällä järjestettiin kahdeksan kerran kävelryhmä Kirjurinluodossa: helteiden ja sateiden vuorotellessa ryhmä tavoitti kahdeksan osallistujaa, joista kaikki olivat yli 80-vuotiaita.
- Yhteensä vuoden 2023 aikana ryhmätoimintaan osallistui 101 henkilöä.
- Huolipisteet eli matalan kynnyksen neuvontapisteet korvautuivat vuoden 2023 lopussa Huoli pois –pop up toiminnolla. Siihen liittyen hanke jalkautuu ikäihmisten keskuuteen niihin ympäristöihin, joissa ikäihmiset viettävät tai heidän toivotaan viettävän aikaansa. Pop up –toimintoihin sisältyvät esimerkiksi erilaisiin ikäihmisten tapahtumiin osallistuminen, hanke-esittelyt sekä väliaikaisten ryhmien/kerhojen pitäminen.

- Huolipisteitä testattiin neljän kuukauden ajan Yhteisötalo Otavassa/Hyviksellä ja kolme kuukautta Ulvilan (3kk) Santrassa. Kokeilu ei tuottanut toivottua tulosta ja asiakasmäärät jäivät lopulta hyvin vähäisiksi.
- Aja iäkkään iloksi –autovapaaehtoistoiminta on käynnistetty vuoden 2023 aikana sekä Porissa että Ulvilassa.
- Huoli pois –hankkeen suunnitelmaan on asetettu tavoitteeksi uudenlaisen autovapaaehtoistoiminnan tuominen Poriin ja Ulvilaan. Tähän tavoitteeseen päästiin jo vuonna 2023. Ensimmäinen autoretki järjestyi marraskuussa ja loppuvuoden aikana autoretkiä järjestettiin yhteensä kolme.

8. Tiedotus

Jäsentiedotteita postitettiin kolme. Tiedotteen lisäksi käytimme hyväksi Facebook- ja Instagram tiedottamista. Toimintavuonna avattiin yhdistyksen oma Youtube-kanava, josta löytyy mm. mielenterveysviikon tiedotusvideo <https://www.youtube.com/@porinhyvis>

Yhdistys pääsi Pomppu -palkinnon vuoksi mediaan sekä RadioPoriin, verkkolehteen (MTKL) ja Satakunnan kansaan.

Yhdistys oli mukana monissa yleisötapahtumissa. Kesällä olimme järjestämässä Erilaista Mingleä ja syksyllä olimme mm. vapaaehtoistoiminnan viikolla korttelifestareilla, kirjaston pop upissa ja Puuvillan kauppakeskuksessa, Satasairaalan Olka-pisteellä.

Toiminnanjohtaja on edustanut yhdistystä lukuisissa asiantuntijakokoonpanoissa, jossa mielenterveysyhdistyksen merkityksellisyyttä ruohonjuuritason asiantuntijana on saanut tuoda esiin.

9. Yhteistyö

Keskeisimpiä yhteistyökumppaneita ja yhteistyömuotoja Valtakadun toiminnassa olivat:

Satakunnan hyvinvointialueen sairaanhoitajan vastaanotto kerran kuukaudessa Hyviksellä.

Porin ev.lut. seurakunta: diakoniayöntekijät joka toinen viikko Hyviksellä sekä tapahtumayhteistyö kynttilätapahtuman ja keittokiertueen yhteydessä.

Finfami Satakunta ry: verkkoluentoja järjestäminen sekä tapahtumayhteistyö.

Oppilaitosyhteistyö SAMKin, DIAKin ja Turun yliopiston kanssa.

Satakunnan Yhteisöt ry kouluttamisyhteistyö ja tapahtumajärjestelyt.

Mielenterveyden keskusliiton asiantuntijat.

Hyvinvointialueen ja järjestöjen Olka-toiminnan verkosto.

Tul peremmäl -hankkeen yhteistyöverkostot sisälsivät seuraavaa:

Satakunnan hyvinvointialueen Psykososiaalisen tuen yksikkö; asiakkaiden ohjaus ja verkostopalaverit

Kohtaamispaikkaverkosto (Harjavalta, Kokemäki, Nakkila); verkostoyhteistyö ja paikkakunta-kohtainen kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen

Harjavallan ja Kokemäen seurakunnan diakoniatyö; yhteisten tapahtumien järjestäminen, sekä asiakasyhteistyö

Satakunnan yhteisökeskus; vertaisohjaajakoulutus

Satakunnan hyvinvointialue; tilojen käyttö, yhteisten tapahtumien järjestäminen, suljetun ryhmän järjestäminen

Helsinki Missio; ohjausryhmän asiantuntemus, yksinäisyystyön ryhmämuotoinen kehittäminen

Huoli pois -hankkeen yhteistyöverkostot koostuivat seuraavista tahoista:

Hyvinvointialueen psykososiaaliset palvelut ja ikääntyneiden palvelut

Porin Valikot, Taiku sydän- verkosto

Eläkeläisjärjestöt

10. Talous

Yhdistyksellä oli vuoden aikana STEA:n rahoittamaa toimintaa kustannuspaikoilla 1, 9. ja 10, 12 ja 13 STEA:n myöntämää avustusta saa käyttää myöntämisvuonna ja sitä seuraavana vuonna avustushakemuksen ja päätöksen mukaisiin kuluihin.

Kustannuspaikka 1:seen saatiin kohdennettu toiminta-avustus Stealta (143 000 €) ja Satakunnan hyvinvointialueen avustusta 30 000 €.

Hyvinvointialueen kanssa on sopimus ahkeruusrahoista (KP3). Yhdistys maksaa kuntoutujille ahkeruusrahat ja laskuttaa HVA:ta jälkikäteen.

Paikka auki nuoren sopimus päättyi KP10 osalta helmikuussa.

Paikka auki KP13 toteutui STEA:n avustuksen turvin ja käynnistyi uutena toimintona kuten Huoli pois hankekin, jolle myönnettiin C-avustus ikääntyneiden toimintaan (167 000€)

11. Lopuksi

Toiminta vuonna 2023 toteutui toimintasuunnitelman mukaisesti ja vähän uutta luoden.

Tul peremmäl hankkeen ja Hyviksen yhteinen runokilpailu tuotti 28 runoa, joista tehtiin runovihko. Loppusanoihin sopii hyvin yksi nosto runovihosta.

Toisesta maasta

Riisu puinen naamiosi, täällä olet vapaa.

Ei tuohtumusta tarvita.

Ei rääsyihin pukeuduta.

Täällä olet vapaa.

Vieläkö palelet?

Vieläkö järsit kuivaa leipää?

Lopeta tuo kaipuu menneisyyteen.

Täällä ei tarvitse patsaita kumartaa.

Olemme molemmat valmiita.

K.K