



Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry –
Österbottens socialpsykiatriska förening rf

MAHIS OCH FYRRYSTUGANS

MEDLEMSBREV

2/2017

MAHIS Möjligheternas hus

Skolhusgatan 51 B, 65100 VAASA

050 441 8380 / Mahis kassa

050 409 1515 / Anja, Kari, Heidi,

Milad, Sari och Terhi

mahis@vaasansospsyk.fi

046 922 4084 / Niina

niina.topp@vaasansospsyk.fi

FYRRYSTUGAN

Heikkilävägen 1

66500 LILLKYRÖ

050 448 1520 / Anja och Arja-Helena

anja.paksu@vaasansospsyk.fi



Föreningens namn har ändrats 24.7.2017:

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry – Österbottens socialpsykiatriska förening rf

Solig avslutning på sommaren och början på hösten!

Medlemsamfunden Mahis Möjligheternas hus och Fyrrystugan har varit öppna hela sommaren och verksamheten har varit god. På utfärderna har deltagarantalet varit högt. Vid gott väder har vi spelat gårdspel, jumpat och druckit kaffe ute.

På sommaren har vi dansat, sjungit, fiskat och varit på skärgårdskryssning.

För unga vuxna har sommaren varit aktiv på Kasarmin Kulma. De har träffat onsdagarna och fortsätter till hösten. Den efterlängta grupps- och utflyktverksamhet börjar igen i september, hoppas att alla finner något intressant att göra!

Med hälsningar: Anja, Arja-Helena, Heidi, Kari, Sari, Terhi, Milad och Niina

Varma hälsningar till er alla!

Jag heter Milad Rahimi och började min civiltjänst i början av juni på Mahis.

Jag blev färdig till närvårdare 2014 och har arbetat i hemtjänsten. Min fritid tillbringar jag tillsammans med familjen och mina intressen är fotboll och taekwondo.

Välkommen till SAMFUNDSMÖTEN

Som hålls på måndagar
18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. kl. 9.30.



kielikompassi.jyu.fi.

MAHIS Möjligheternas hus

Mahis är ett medlemsamfund, där man upprätthåller och befämjar sina medlemmarnas funktions- och arbetsförmåga. På Mahis deltar medlemmarna i daglig verksamhet och i social samvaro. På huset kan man också äta en förmanlig lunch. Meningsfull rekreations- och gruppverksamhet ordnas enligt medlemmarnas önskemål och möjligheter. På huset stöder och uppmuntrar man medlemmarna att delta i husets verksamhetsplanering, utveckling och förverkligande. Medlemmar som kommer till Mahis behöver ingen remiss. Åt varje medlem försöker man hitta meningsfullt program och arbete på Mahis. Mahis medlemskap är frivilligt, livslångt och avgiftsfritt. Medlemmarna får hem ett medlemsbrev tre gånger i året, där man berättar om husets program. Mahis är öppet måndag, tisdag och torsdag kl. 8.00-15.00 och onsdag och fredag kl. 8.00-14.00. På lopptorget Hippu gör man fynd vardagar kl. 9.00-14.00.

KASARMIN KULMA

Kasarmin Kulma är en träffpunkt för 18-30 åringar för att befrämja mental hälsa och tillbringa fritiden. Där man kan träffa människor i en varmhjärtad miljö. Förutom gemensam verksamhet är det möjligt att erhålla råd och stöd i olika saker. Verksamheten är frivillig och kostnadsfri. Till Kasarmin Kulma får var och en komma och vara sådan som hen är. Öppet på onsdagar kl. 17.00-19.00 i Mahis utrymme.

Mahis lunch serveras på må-fr kl. 11.15

Anmälning senast kl. 10.00 till
nummer 050 441 8380.

Lunchen kostar 3 € med uppgift och
5 € utan uppgift.

MAHIS GRUPPER OCH KURSER 04.09.2017 -01.12.2017

Det sociala umgänget har stor betydelse i alla grupper.

Måndag 8.00-15.00	Tisdag 8.00-15.00	Onsdag 8.00-14.00	Torsdag 8.00-15.00	Fredag 8.00-14.00
9.30 Andlig musik (ojämna veckor)	9.30 Karaoke	9.30 Handarbeten	9.30 Bildkonst (Chris)	9.30 Diskussiongrupp (jämna veckor)
		10.00 Glädje av motionen		Kockkurs (ojämna veckor)
10.45 Tips				10.45 Tips
11.15 Lunch	11.15 Lunch	11.15 Lunch	11.15 Lunch	11.15 Lunch
13.00 Kören (jämna veckor) Min musik (ojämna veckor)	13.00 Gubbgrupp 12.9., 17.10., 21.11. Kvinnornas krets 26.9., 31.10., 28.11.	13.00 Må bra grupp	13.00 Motion grupp	13.00
14.00 GÅNGFOTBOLL <i>Urheilukeskus</i>	Diskussion på svenska 5.9., 19.9, 3.10., 24.10., 7.11.			

BESKRIVNING AV GRUPPERNA

ANDLIG MUSIK

Ta med egna CD-skivor, sedan lyssnar vi på dem tillsammans.

TIPS

På måndags- och fredagstipsen diskuteras om den kommande veckans eller veckoslutets händelser.

MIN MUSIK

Ta med din favoritmusik på CD-skivor. Vi hör på och diskuterar om musik tillsammans.

ONNELA-KÖREN

Körsång är en social hobby som ger glädje, energi, gott humör och vana att uppträda. Till vår repertuar hör såväl andliga som fosterländska sånger, samt popmusik. Vi uppträder på Mahis fester och också på förenings- och andra enhetens fester. Vi fungerar också som försångare vid allsångstillfällen. Nya sångare är välkomna med i kören!

KARAOKE

Karaoke är att sjunga i takt till skivor tillsammans eller ensam. Det är också möjligt att bara lyssna eller att önska stycken från karaokeskivorna.

HANDARBETEN

I handarbetergruppen gör vi olika slags handarbeten, vävnader, vi virkar och styr. Kom med för att lära dig eller lära ut olika slags handarbeten.

MÅ BRA GRUPP

Vi diskuterar allmänt om saker angående hälsan. I gruppen gör vi olika övningar t.ex. mindfulness, avslappning, viktminskning och att hämta styrka från naturen.

DISKUSSION PÅ SVENSKA

Vi stärker tillsammans vårt svenska kunnande genom att diskutera tillsammans.

MOTION GRUPP

Vi motionerar tillsammans genom att simma och genom vattenjumpa och vattenjogging i Vasa simhall. Gruppens målsättning är att upprätthålla den fysiska och psykiska konditionen.

DISKUSSIONGRUPP

Vi diskuterar om följande ämnen: Livsglädje, vänskap, ljus i mörkret, gamla tidens jular samt aktuella saker och intressanta ämnen.

KOCKKURS

Vi gör tillsammans i en liten grupp lätt, god och hälsosam mat.

Mielenterveystoiminnan tuki ry. samlas på Mahis

Tilläggsinfo om möterna fås av Elisabeth Piri, tel. 040 861 3145
eller Mauri Lampelto, tel. 044 031 8194.

**Nya medlemmar är välkomna med
i föreningens verksamhet!**

HÖSTENS EVENEMANG:

SEPTEMBER:

- ❖ **Utflykt till Alkula 4.9.** Vi träffas på Alkula kl. 10.00.
- ❖ **Aino Pihlajamäki: Elämän liekit -diktverkens publiceringstillfälle 5.9.**
hos Fyrrystugan.
- ❖ **Bingo 7.9. kl. 10.00**
- ❖ **Laula Kanssani – allsång på Mahis 11.9. kl. 9.30**
- ❖ **Utflykt till Östermyra 29.9.**
 - Vi bekantar oss med Olkkari / Handarbetsmessa

OKTOBER:

- ❖ **Bingo 5.10. kl. 10.00**
- ❖ **Höstresa till Molnträsket 10.10.**
- ❖ **Personalens skolningsdagar 11.10. & 12.10.** Huset är stängt.
- ❖ **Gårdstälko 24.10. kl. 9.00.**
- ❖ **Föreläsning om Afganistan 27.10. kl. 9.30.** Milad Rahimi

NOVEMBER:

- ❖ **Bingo 2.11. kl. 10.00**
- ❖ **Musiktävlingen "Musavisa" 6.11. kl. 13.00**
- ❖ **Inköpsresa till Keskinen 14.11.**
- ❖ **Mentalvårdsveckan:**
 - 23.11. öppet hus, försäljning och dans
 - 24.11. Grundfesten i GW Galleria
- ❖ **Julpyssel 29.11. kl. 9.30**

DECEMBER:

- ❖ **Självständighetsdagens fest 5.12.**
 - Lunch på Mahis kl. 11.15
 - Fest på verkstaden Upseeri kl. 13.00
- ❖ **Jullunch på Mahis 22.12.**

Närmare info om händelserna och resorna på veckans Tips eller ta kontakt med ledarna tel. 050 409 1515.

FYRRYSTUGAN

Fyrrystugan i Lillkyro erbjuder dagsverksamhet för att upprätthålla och förbättra den mentala hälsan. Stugan erbjuder stimulans i vardagen samt ger möjlighet till socialt umgänge och stöd. Deltagande i verksamheten är avgiftsfritt.

Fyrrystugan fungerar enligt principen, låg tröskel, därför kan du när som helst öppettiderna komma för att bekanta dig med stugan.

Fyrrystugan är öppet må-ons kl. 8.00-16.00.



FYRRYSTUGANS EVENEMANG

Månatligen verksamhet med temat Finland 100 år.
Följ med Pohjankyrö tidningens annonser
angående evenemangen.

