



**PSPY**

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry  
Österbottens socialpsykiatriska föreningen rf

## MAHIKSEN JÄSENKIRJE

### TALVI-KEVÄT 2019

**Koulukatu 51 B,  
65100 VAASA**

**Ruokailuun  
ilmoittautuminen  
050 441 8380**

050 441 8380 / Kari  
050 471 9395 / Hanna  
050 471 9628 / Heidi  
050 471 9406 / Sari  
046 922 4084 / Terhi  
050 409 1515 / Veera

[mahis@pspy.fi](mailto:mahis@pspy.fi)



V A A S A .  
V A S A .

## **Talviset terkut Mahikselta,**

Mahiksen syksy on ollut täynnä toimintaa. Lokakuussa nautittiin kulttuurista, kun Mahikselta suunnattiin elokuvaan katsomaan koskettavaa tarinaa Olavi Virrasta ja kaupunginteatteriin ihastelemaan upeaa Myrskyluodon Maijaa. Marraskuussa lähdettiin 70:n hengen voimin Keskiselle ja reissun päällä syntyi ajatus uudesta shoppailumatkasta jo keväälle. Mielenterveysviikon avoimet ovet vetivät mukavasti väkeä ja päivän aikana oli mahdollisuus osallistua lyhyisiin näyteryhmiin ja Mahiksen infoihin. Arvonnan voittajat saivat kotiin viemisiksi herkkukorit.

Lokakuisessa kehittämispäivään osallistui mukavasti jäseniä ja siellä tuli hyviä ideoita kevättä ajatellen. Elokuvia, teatteria ja muuta kulttuuria toivottiin lisää. Tarkoituksena onkin, että keväällä joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona katsotaan elokuva joko Mahiksella tai elokuvateatterissa ja suunnataan taidenäyttelyihin. Kädentaidot jatkavat uudella paikalla torstai-iltapäivisin.

**Aukioloajat pitenevät kevääksi niin, että Mahis on auki 8-15 (tiistaisin ja perjantaisin 8-14). Kasarmin Kulman toiminta 18-35-vuotialle on auki keskiviikkoisin ja torstaisin klo 15-18.**

**Hyvää uutta vuotta Jokaiselle!**

Ohjaajat Hanna, Heidi, Terhi, Sari, Kari ja Veera

## UUSIEN OHJAAJIEN TERVEHDYS

**Veera**

Tervehdys kaikille,

Olen valmistumisen kynnyksellä oleva sosionomi, aikaisemmalta koulutukseltani parturikampaaja. Viime syksyn toimin ohjaajana Työpaja Upseerilla, joten saatan joillekin ollakin jo tuttu kasvo. Tammikuusta lähtien minut löytää Mahiksen puolelta ja odotan innolla tulevaa kevättä ja kaikkien uusien ihmisten tapaamista. Tykkään erityisesti piirtämisestä, erilaisista käsitöistä, luonnossa liikkumisesta ja eläimistä. Vapaa-aikani kuluukin Mörkö-koiran kanssa touhutessa ja sen toilailuja seuraillessa.

Mukavaa alkavaa vuotta!

## **MAHIS**

Mahis on jäsenyhteisö, jonka tarkoituksena on mielenterveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistuminen. Järjestämme yhteistä mielekästä tekemistä, ryhmätoimintaa, retkiä. Näin kaikki pysyvät hyödyntämään omia taitoja ja voimavaroja. Jäsenillä on mahdollisuus ruokailla edullisesti, osallistua talon ylläpitoon sekä seurustella toisten ihmisten kanssa. Lisäksi järjestämme erilaista virkistystoimintaa, kuten retkiä ja matkoja.

Mahikseen ei tarvita lähetettä. Jäsenet saavat kotiinsa jäsenkirjeen, jossa kerrotaan talon ohjelmasta. Jäseneksi liittyminen on vapaaehtoista ja maksutonta.

## **KASARMIN KULMA**

Kasarmin Kulma on mielen hyvinvoinnin ja vapaa-ajan kohtaamispaikka 18-35 -vuotiaille, jossa pääsee tapaamaan ihmisiä lämminhenkisessä ympäristössä. Yhteisen toiminnan lisäksi on mahdollista saada neuvoja ja tukea mieltä askarruttavissa asioissa. Toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta ja Kasarmin Kulmaan jokainen saa tulla omana itsenään!  
Aukioloajat: ke-to klo 15.00-18.00 Mahiksen tiloissa.

**Mahiksen lounas ma-pe klo 11.00**

**Ilmoittautuminen klo 10.00 mennessä**

numeroon 050 441 8380

Lounaan hinta 3€ tehtävällä/

5€ ilman tehtävää

# MAHIKSEN RYHMÄT 07.01.-31.05.2019

*Sosiaalista kanssakäymistä, uuden oppimista ja mukavaa yhdessäoloa!*

<b>Maanantai 8.00-15.00</b>	<b>Tiistai 8.00-14.00</b>	<b>Keskiviikko 8.00-15.00</b>	<b>Torstai 8.00-15.00</b>	<b>Perjantai 8.00-14.00</b>
9.30-10.20 <b>Gospel musiikki</b>	9.30-11.00 <b>Kädentaidot</b>	9.30-11.00 <b>Karaoke</b>	9.30-10.00 <b>Rentoutus</b>	9.30-10.40 <b>Keskustelu-ryhmä</b>
10.30 <b>Uutiskatsaus Vinkit</b>		10.00-10.30 <b>Kävelypassi</b>		10.45 <b>Vinkit</b>
11.00 <b>Lounas</b>	11.00 <b>Lounas</b>	11.00 <b>Lounas</b>	11.00 <b>Lounas</b>	11.00 <b>Lounas</b>
13.00-14.50 <b>Vaihtuva teema</b>	12.00-13.50 <b>Siivous</b>	13.00-14.50 <b>Vaihtuva teema</b>	13.00-14.50 <b>Kuvataide-ryhmä</b>	13.00-13.50 <b>Hengailu-iltapäivä</b>
14.00-15.00 <b>Kävelyfutis (Urheilukeskus)</b>				

# MAHIKSEN RYHMIEN KUVAUKSET

## GOSPEL MUSIIKKI

**Parittomien viikkojen maanantai klo 9.30 – 10.20**

Kuunnellaan yhdessä hengellistä musiikkia. Halutessasi voit tuoda myös omia cd-levyjä kuunneltavaksi.

## VINKIT JA UUTISKATSAUS

**Vinkit ja uutiskatsaus maanantaisin klo 10.30 – 11.00**

Luetaan yhdessä sanomalehdestä uutisaiheita

Vinkeillä käydään läpi tulevan viikon tapahtumia ja luetaan viikon ruokalista.

**Vinkit perjantaisin klo 10.45**

Käydään läpi mahdollisesti viikonlopun tapahtumia ja seuraavan viikon toimintaa Mahiksessa.

Luetaan seuraavan viikon ruokalista

## SIIVOUS

**Tiistaisin klo 12. – 13.50**

Siivotaan talkoovoimin.

Klo 13.30 kahvittelu talkoolaisille.

## KÄVELYFUTIS

**Maanantaisin klo 14.00 – 15.00  
(Urheilukeskus, Ruutikellarintie 6)**

Pelataan jalkapalloa kävelleen. Kaikille sopiva, mukava urheilumuoto. Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet.

## VAIHTUVA TEEMA

**Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 13.00-14.50**

Etukäteen suunniteltua toimintaa, esimerkiksi kulttuurista, leffailtapäiviä, taidenäyttelyitä, teatteria jne.

**Näistä vaihtuvista teemoista ilmoitetaan erikseen vinkeillä.**

## KÄDENTAI DOT

**Tiistaisin klo 9.30 – 11.00**

Ryhmässä valmistetaan monipuolisia käsitöitä, esimerkiksi kudonta- ja virkkaustöitä sekä vanhasta uutta askarrelleen ja korjaten. Tule kanssamme ideimaan, opettelemaan tai opettamaan eri kädentaitoja. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita!

## **KARAOKE**

**Keskiviikkoisin klo 9.30 – 10.50**

Lauletaan karaokea yksin tai yhdessä. Mahdollisuus myös vain kuunnella tai toivoa kappaleita karaokelevyiltä.

## **KÄVELYPASSI**

**Keskiviikkoisin klo 10.00**

Kävellään Mahiksen lähetyvillä noin 15 – 20 min, ohjatusti.

Ryhmään osallistujille tehdään kävely-passi, johon saa aina yhdestä kävelykerrasta yhden leiman.

Kymmenennestä leimasta saa ilmaisen ruoan Mahiksella.

## **RENTOUTUS**

**Torstaisin klo 9.30 – 10.00**

Anna itsellesi hetki aikaa rauhoittua ja rentoutua. Kokeillaan yhdessä erilaisia rentoutusharjoituksia, joista voi löytyä sinulle sopiva tapa rentoutua.

## **KUVATAIDERYHMÄ**

**Torstaisin klo 13.00 – 14.50**

Kuvataideryhmässä kokeillaan erilaisia taidetekniikoita, maalaamisesta ja piirtämisestä valokuvaukseen tai taideinstallaatioihin. Jokainen voi keskittyä omaan työhönsä tai tehdään yhteinen taideprojekti. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita!

## **KESKUSTELURYHMÄ**

**Perjantaisin klo 9.30 – 10.40**

Keskustellaan yhdessä valituista aiheista, toista kunnioittaen ja toista kuunnellen. Keskustelua voi tulla myös kuuntelemaan.

## **HENGAILUILTAPÄIVÄ**

**Perjantaisin klo 13.00 – 13.50**

Mahiksella tapahtuvaa toimintaa. Päätetään yhdessä ryhmäaikana mitä tehdään milläkin kerralla. Voidaan esimerkiksi pelata lautapelejä tai korttia, värittellä, laulaa karaokea tai vaan jutella.

## MAHIKSEN YHTEISÖKOKOUKSET

**Tule keskustelemaan ja kehittämään toimintaa  
ja päättämään yhteisistä asioista.**

Kokoustamme maanantaisin 7.1., 4.2., 11.3., 8.4., 13.5. klo 9.30.



Kuva lainattu internetistä: kielikompassi.jyu.fi.

### **Mielenterveystoiminnan tuki ry kokoontuu iltaisin Mahiksessa**

Lisätietoa syksyn kokoontumisista saat Elisabeth Piriltä, puh. 040 861 3145  
tai Mauri Lampeltolta, puh. 044 031 8194.

**Uudet jäsenet ovat tervetulleita yhdistyksen toimintaan!**



## KEVÄÄN TAPAHTUMIA

### TAMMIKUU:

- ✓ Uudenvuodenpäivä 1.1. Talo on kiinni.
- ✓ Leffailtapäivä 9.1.
- ✓ Kokkikurssi 24.1. klo 13

### HELMIKUU:

- ✓ Leffailtapäivä 6.2.
- ✓ Ystävänpäivä tapahtuma 14.2.
- ✓ Talvirieha viikolla 8
- ✓ Kokkikurssi 28.2. klo 13

### MAALISKUU:

- ✓ Laskiaispullien leivonta 4.3.
- ✓ Leffailtapäivä 6.3.
- ✓ Naistenpäivän vietto 8.3.
- ✓ Kokkikurssi 14.3. klo 13
- ✓ Jäsenten kehittämispäivä 18.3.
- ✓ Henkilökunnan kehittämispäivä 25.3. Talo on kiinni!

### HUHTIKUU:

- ✓ Leffailtapäivä 3.4.
- ✓ Pääsiäisvalmisteluja yhdessä 9.4.
- ✓ Kokkikurssi 11.4. klo 13.00
- ✓ Keskisen reissu 12.4.
- ✓ Pääsiäistulet 17.4
- ✓ Pääsiäisruokailu 18.4
- ✓ Pitkäperjantaina 19.4. ja 2. pääsiäispäivä 22.4. Talo on kiinni!
- ✓ Mahiksen 20 -vuotisjuhlat 26.4.

## **TOUKOKUU:**

- ✓ **Vappuna 1.5. talo on kiinni.**
- ✓ **Polkupyörien kevähuolto 6.5.**
- ✓ **Pihatalkoot**
- ✓ **Lähiluontoretki 17.5.**
- ✓ **Kokkikurssi 23.5. klo 13.00**
- ✓ **Helatorstaina 30.5 talo on kiinni.**

Huomioithan, että viikko-ohjelman vaihtuvassa teemassa on myös paljon tapahtumia ja tekemistä. Kaikista tapahtumista lisätietoa saa vinkeillä tai ottamalla yhteyttä ohjaajiin (puhelinnumerot etusivulla).

### **UUDISTUNEET ILMOITTAUTUMISKÄYTÄNNÖT** **RETKILLE JA TAPAHTUMIIN**

Retkille ja tapahtumiin ilmoittaudutaan suoraan ohjaajille ilmoittautumisvihon sijaan. Retki/tapahtuma myös maksetaan ilmoittautumishetkellä.

Mikäli haluaa perua retken/tapahtuman onnistuu se viimeisen ilmoittautumispäivään asti saaden maksamansa rahat takaisin.

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen peruutuksista voi saada rahat takaisin vain, jos joku muu tulee peruutuspaikalle.