



PSPY

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
Österbottens socialpsykiatriska föreningen rf

MAHIS MEDLEMSBREV

VINTER-VÅR 2019

**Skolhusgatan 51 B,
65100 VASA**

**Anmälan till maten
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



V A A S A .
V A S A .

Vinter hälsning från Mahis,

Mahis höst har varit fullt med evenemang. I oktober njöt vi av kultur, då vi från Mahis fick följa på biografen om en känslfull berättelse om Olavi Virta och vid stadsteatern njuta av ett ståtligt Stormskärs Maja. I November for vi med ett 70 pers. följe till Keskinen och på resan föddes tanken om en ny shoppinggrunda till våren. Mentalvårdsveckans öppna portarnas dag drog en hel del med besökare och under dagen var det möjligt att delta i korta visnings grupper samt infon om Mahis. Lotteriets vinnare fick att föra hem delikatess korgar.

1 Oktobers utvecklingsdag deltog en del medlemmar och där kom fram goda idéer inför våren. Filmer, teater och annan kultur önskades mera av. Det är ju tänkt att under vårens och varje månads första onsdag skall vi se film antingen på Mahis eller på biograf samt riktar oss till konstutställningar. Bildkonsten fortsätter på nya stället torsdag eftermiddagar.

Öppningstiderna förlängs till våren så att Mahis har öppet kl. 8-15 (tisdagar och fredagar kl. 8-14). Kasarmin Kulma funktion för 18-35 åringar är öppet onsdagar och torsdagar kl. 15-18.

Gott nytt år åt er alla!

Handledarna Hanna, Heidi, Terhi, Sari, Kari och Veera

NYA HANDEDARNAS HÄLSNINGN

Veera

Hälsning på er alla,

Jag är snart färdig utbildad socionom, tidigare utbildad hårfrisör. Förra hösten funktionerade jag som handledare vid Työpaja Upseeri, såldes kan jag för andel vara ett känt ansikte. F.o.m. Januari hittar man mig på Mahis sidan och jag väntar med iver på kommande vår och att få möta alla nya människor. Jag tycker särskilt om att rita, med olika handarbeten vandra i naturen och djuren. På min fritid hör Mörkö hunden till och med allt vad den hittar på.

Trevlig början på det nya året!

MAHIS

Mahis är ett medlemssamfund, där man upprätthåller och befrämjar sina medlemmars funktions- och arbetsförmåga. Vi ordnar gemensamt meningsfullt görande, gruppfunktion, utfärder. Vi alla kan genom detta dra nytta genom egna kunskaper och resurser. Medlemmarna har en möjlighet att äta en förmånlig lunch under dagen, delta i husets upprätthållning, samt umgås med människor. Därutöver ordnar vi blandad rekreativ verksamhet, som t.ex. utfärder och resor.

Till Mahis behöver man ingen remiss. Medlemmarna får hem ett medlemsbrev var det berättas husets program. Mahis medlemskap är frivilligt och kostnadsfritt.

KASARMIN KULMA

Kasarmin Kulma är en träffpunkt och fritids mötesplats för välbefinnandet hos 18-35 åringar, var man får möta människor i en varmhjärtlig miljö. Förutom olika, gemensamma programverksamheter får du vid Kasarmin Kulma vid behov råd om hur du kan hantera olika saker i livet. Verksamheten är frivillig och kostnadsfri. Till oss kan alla komma och bara vara sig själv.

Öppethållningstider: ons och to kl. 15.00-18.00 i Mahis huset.

Lunch på Mahis må-fr kl. 11.00

Anmälning senast kl. 10.00

till nummer 050 441 8380.

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

GRUPPER I MAHIS 07.01.-31.05.2019

Sosialt umgänge, nytt att lära och trevligt gemenskap!

Måndag 8.00-15.00	Tisdag 8.00-14.00	Onsdag 8.00-15.00	Torsdag 8.00-15.00	Fredag 8.00-14.00
9.30-10.20 Gospel musik	9.30-11.00 Handarbeten	9.30-11.00 Karaoke	9.30-10.00 Avslappning	9.30-10.40 Diskussions- grupp
10.30 Nyhetsöversikt Tips		10.00-10.30 Gång pass		10.45 Tips
11.00 Lunch	11.00 Lunch	11.00 Lunch	11.00 Lunch	11.00 Lunch
13.00-14.50 Blandat tema	12.00-13.50 Städning	13.00-14.50 Blandat tema	13.00-14.50 Bildkonst	13.00-13.50 Fördrivnings eftermiddag
14.00-15.00 Gångfotboll (Urheilukeskus)				

BESKRIVNING AV GRUPPERNA

GOSPEL MUSIK

På måndagarna kl. 9.30 – 10.20

Vi lyssnar tillsammans på kristlig musik. Om man önskar kan man ta med egna CD-skivor.

TIPS OCH NYHETSÖVERSIKT

Tips och nyhetsöversikt på måndagarna kl. 10.30 – 11.00

Vi läser tillsammans dagstidningens nyheter.

Med tips går vi igenom veckans händelser och läser veckans matlista.

Tips på fredagarna kl. 10.45 – 11.00

Vi går igenom eventuellt helgens händelser och inkommande veckans evenemang på Mahis.

Vi läser följande veckans matlista.

STÄDNING

På tisdagarna kl. 12.00 – 13.50

Städas på talkoanda.

Kl. 13.30 kaffe för de som varit med på talkon.

GÅNGFOTBOLL

På måndagarna kl. 14.00 – 15.00

(Urheilukeskus, Krutkällarvägen 6)

Vi spelar fotboll genom gång. Åt alla en passlig och trevlig idrottsform. Tag med inneskor och avslappa kläder.

BLANDAT TEMA

På måndagarna och onsdagarna kl. 13.00 – 14.50

På förhand planerat evenemang, t.e.x. kultur, eftermiddagsfilm, konstutställningar, teater osv.

Av dessa blandade teman meddelas skilt genom tipsen.

HANDARBETEN

På tisdagarna kl. 9.30 – 11.00

I gruppen tillverkas mångsidiga handarbeten t. e.x. virkning och stickningsarbet samt av gammalt nytt genom att lappa.

Kom med oss med idéer, lära eller lära ut olika handarbeten. Tidigare kunskap behövs inte!

KARAOKE

På onsdagarna kl. 9.30 – 10.50

Vi sjunger karaoke ensam eller tillsammans. Möjlighet att bara lyssna eller önska låtar från karaokeskivor.

GÅNG PASS

På onsdagarna kl. 10.00

Vi går i Mahis närhet ca 15 – 20 min, under handledning.

Åt gruppens deltagare görs ett promenadpass till vilket ges en stämpel för varje enskild gåstund.

Med tio stämplör fås en gratis matlunch på Mahis.

AVSLAPPNING

På torsdagarna kl. 9.30 – 10.00

Ge dig själv en stund att lugna ner dig och slappna av. Vi prövar tillsammans på olika avslappningsövningar, av vilka du kan hitta åt dig själv ett passligt sätt för avkoppling.

BILDKONSTGRUPP

På torsdagarna kl. 13.00 – 14.50

I bildkonstgruppen prövas olika konstekniker, från målning och ritning till fotograferande eller konst installationer. Varje enskild kan koncentrera sig på sitt eget arbete eller att det görs ett gemensamt konstprojekt. Tidigare erfarenhet behövs ej!

DISKUSSIONSGRUPP

På fredagarna kl. 9.30 – 10.40

Diskussion tillsammans om valda ämnen, genom att respektera och lyssna på den andra. Till diskussionen kan man komma också och bara lyssna.

FÖRDRIVNINGSEFTERMIDDAG

På fredagarna kl. 13.00 – 13.50

På Mahis förekommande händelser. Vi beslutar tillsammans på grupptiden vad vi gör vid enskilda gånger. Vi kan t. ex. spela brädspel eller kort, färgning, sjunga karaoke eller bara diskutera.

MAHIS GEMENSKAPS MÖTEN

Kom och diskutera och utveckla verksamheten och besluta om gemensamma ärenden.

Vi möts måndagar 7.1., 4.2., 11.3., 8.4. och 13.5. kl. 9.30.



Bild från: kielikompassi.jyu.fi.

Mentalvårds verksamhetens stöd rf Samlas kvällstid på Mahis

Mera information om mötena får du av från Elisabeth Piri,
puh. 040 861 3145 eller från Mauri Lampelto, puh. 044 031 8194.

Nya medlemmar är välkomna med till föreningens verksamhet!

VÅRENS HÄNDELSER

JANUARI:

- ✓ Nyårsdagen 1.1. Huset är stängt!
- ✓ Filmeftermiddag 9.1.
- ✓ Kock kurs 24.1. kl. 13.00.

FEBRUARI:

- ✓ Filmeftermiddag 6.2.
- ✓ Vändag händelse 14.2.
- ✓ "Winter fest" i veckan 8
- ✓ Kock kurs 28.2. kl. 13.00.

MARS:

- ✓ Bakning av fastlagsbullar 4.3.
- ✓ Filmeftermiddag 6.3.
- ✓ Kvinnodags firande 8.3.
- ✓ Kock kurs 14.3. kl. 13.00
- ✓ Husets utvecklingsdag 18.3.
- ✓ Personalens utvecklingsdag 25.3. Huset är stängt!

APRIL:

- ✓ Filmeftermiddag 3.4.
- ✓ Påskpyssels tillsammans 9.4.
- ✓ Kock kurs 11.4. kl. 13.00.
- ✓ Resan till Keskinen 12.4.
- ✓ Påskbrasa 17.4.
- ✓ Påsk måltid 18.4.
- ✓ Långfredagen 19.4. Annandag påsk. 22.4. Huset är stängt!
- ✓ Mahis 20 -årsfest 26.4.

MAJ:

- ✓ Första maj 1.5. Huset är stängt!
- ✓ Cycklarnas vårservice 6.5.
- ✓ Gårdstalko
- ✓ Naturutfrd i näromgivningen 17.5.
- ✓ Kock kurs 23.5. kl. 13.00
- ✓ Kristi himmelfärds dagen 30.5. Huset är stängt!

Observeras, att på vecko-programmets varierande teman hittas också många händelser och göranden. Av alla händelser fås mera info genom idéer eller att ta kontakt med handledarna (telefonnumror på framsidan).

FÖRNYADE ANMÄLNINGS FÖRFARANDEN TILL UTFÄRDER OCH EVENEMANGER

Till utfärder och evenemang görs anmälan direkt till handledarna istället för anmälnings häftet. Utfärd/Evenemang betalas även vid anmälningsstunden.

Ifall man vill annullera utfärden/eventemanget lyckas det t.o.m. sista anmälningsdagen då man får betalda pengar tillbaka.

Efter den sista anmälningsdagen kan pengar fås tillbaka vid annullering endast om någon annan tar annulleringsplatsen.