



PSPY

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
Österbottens socialpsykiatriska föreningen rf

MAHIKSEN JÄSENKIRJE

KESÄ 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
050 476 2639 / Tipu
050 409 1515 / Veera
050 331 0395 / Teemu

mahis@pspy.fi



V A A S A .
V A S A .

Aurinkoiset terkut Mahikselta!

Kevät on sujunut meillä vauhdikkaasti.

Kerran kuussa ollaan vietetty leffailtapäivää, kokkailtu kokkikurssilaisten kesken, taiteiltu, askarreltu, keskusteltu ja laulettu karaokea. Keväällä teimme jälleen Keskisen reissun isolla porukalla yhdessä Meijerin ja Tiimituvan väen kanssa.

Tammikuussa yhdistyksellä alkoi koko kevään kestävä kokemusasiantuntijakoulutus, josta valmistui toukokuun lopussa 11 kokemusasiantuntijaa. Tämän lisäksi Mahiksella ja Upseerilla koulutettiin 12 vertaisohjaajaa. Lämpimästi onnea kaikille koulutuksista valmistuneille!

Maaliskuussa Mahiksella ja Kasarmin Kulmassa aloitti uutena ohjaajana Tipu. Huhtikuussa puolestaan juhlittiin 20-vuotiasta

Mahista aurinkoisessa säässä upeiden puheiden ja yhteislaulun merkeissä. Muisteluhuoneessa pääsi tekemään aikamatkan Mahiksen alkuaikoihin ja kuluneisiin vuosiin.

Mahiksen lukujärjestystä on hieman väljennetty kesäksi. Osa ryhmistä jää tauolle, mutta karaoke, kävelyfutis ja kuvataideryhmä jatkavat myös kesällä. Lukkarista löytyy lisäksi pari uutta ryhmää, jotka käynnistyvät kesäkuun alkupuolella.

Kevään kehittämispäivässä toivottiin enemmän liikuntaa ja kävelyretkiä. Toiveet on kuultu, ja kesällä onkin tarkoitus käydä kävelyllä useampana päivänä viikossa. Kesäkuussa saadaan myös uusi vahvistus ohjaajien remmiin, kun Teemu hyppää Spurtista Mahikseen!

Ihanaa kesän aikaa Jokaiselle!

Ohjaajat Hanna, Heidi, Tipu, Sari, Kari, Veera ja Teemu

UUSIEN OHJAAJIEN TERVEHDYS

Tipu

Tervehdys kaikille! Aloitin Mahiksessa maaliskuussa 2019, ja olen tuntenut itseni kovin tervetulleeksi – kiitos siitä. Toivottavasti saan olla seurassanne mahdollisimman pitkään! Tulevaisuudessa aikomukseni on myös opiskella alaa. Suurin osa vapaa-ajastani kuluu perheen parissa, minulla on kaksi pientä poikaa. Pidän myös liikkumisesta ja käsitöistä.

Teemu

Hei kaikille!

Nimeni on Teemu ja aloitan Mahiksen ohjaajana kesäkuusta lähtien. Teistä varmasti osa muistaakin minut sosionomiharjoitteluista, jotka olen suorittanut Mahiksessa muutama vuosi sitten. Viimeiset kaksi vuotta olen toiminut ohjaajana työpaja Spurtissa, joka sijaitsee sisäpihan toisella puolella Upseerikerhon rakennuksessa. Olen alkuperäiseltä koulutukseltani lähihoitaja, ja toukokuussa sain vihdoin myös sosionomin paperit. Harjoitteluista muistan aina kuinka mukavan yhteisöllinen, ystävällinen ja hyväksyvä ilmapiiri Mahiksessa vallitsee ja tästä syystä onkin helppoa tulla mukaan teidän porukkaan. Olen läpi elämäni ollut kova liikkumaan ja se on myös sellaista toimintaa mitä mieluusti haluaisin tuoda Mahikseen mukaan. Jos teillä tulee hyviä ideoita liikuntaan ja terveyteen liittyen, niin tulkaa ihmeessä vinkkaamaan niistä minulle!
Odotan innolla mitä kaikkea me Mahiksessa keksitään.

Hyvää alkavaa kesää kaikille!

MAHIS

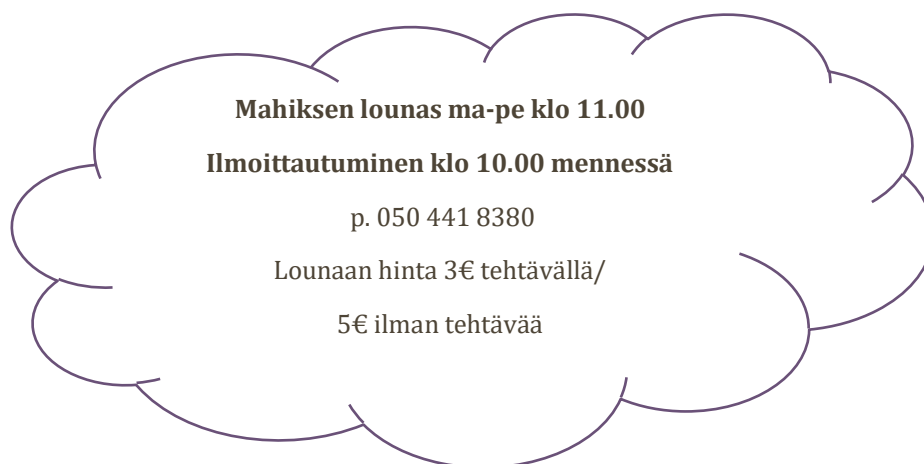
Mahis on matalan kynnyksen jäsenyhteisö, jonka tarkoituksena on tukea mielen-terveyttä, sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä. Mahiksen asioista päätetään yhteisökokouksissa ja toimintaa suunnitellaan kehittämispäivillä. Jäsenillä on mahdollisuus ruokailla edullisesti, osallistua talon ylläpitoon sekä seurustella muiden ihmisten kanssa. Lisäksi Mahiksella järjestetään erilaisia tapahtumia, retkiä ja matkoja.

Jäseneksi liittyminen on vapaaehtoista ja maksutonta. Jäsenenä voit osallistua talon toimintaan ja saat jäsenkirjeen joko sähköpostilla tai postitse.

KASARMIN KULMA

Kasarmin Kulma on mielen hyvinvoinnin ja vapaa-ajan kohtaamispaikka 18–35-vuotiaille. Kulmassa pääsee tapaamaan ihmisiä lämminhenkisessä ympäristössä. Toiminta suunnitellaan aina porukalla. Yhteisen tekemisen lisäksi on mahdollista saada neuvoja ja tukea mieltä askarruttavissa asioissa. Osallistuminen Kulmaan on vapaaehtoista ja maksutonta. Kasarmin Kulmaan jokainen saa tulla omana itsenään!

Kesän aukioloajat:
Keskiviikkoisin klo 15–18 ja torstaisin klo 11–14



MAHIKSEN RYHMÄT 10.6.-30.8.2019

Sosiaalista kanssakäymistä, uuden oppimista ja mukavaa yhdessäoloa!

Maanantai 8.00-15.00	Tiistai 8.00-14.00	Keskiviikko 8.00-15.00	Torstai 8.00-15.00	Perjantai 8.00-14.00
	9.30-11.00 Puutarha- ja tuunausryhmä (Kesä- ja heinäkuun ajan)	9.30-10.50 Karaoke		9.30-10.40 Pihapelit
10.45 Vinkit			Vaasa Picnic valmistelut	10.45 Vinkit
11.00 Lounas	11.00 Lounas	11.00 Lounas	11.00 Lounas	11.00 Lounas
13.00-15.00 Kuvataide- ryhmä		12.30-14.00 Picnic-työ- ryhmä	11.00-12.30 Vaasa Picnic	
14.00-15.00 Kävelyfutis (Kasarmin viheralue, säälvaraus)				

Ma, ke ja pe tehdään lounaan jälkeen pieniä kävelyretkiä. Lenkin pituudesta päätetään aina osallistujien kesken.

Kesällä Kasarmin Kulma on auki keskiviikkoisin klo 15.00-18.00 ja torstaisin klo 11.00-14.00.

MAHIKSEN RYHMIEN KUVAUKSET

PICNIC-TYÖRYHMÄ

Keskiviikkoisin klo 12.30–14.00

Suunnittelemme, leivomme ja järjestelemme seuraavan päivän Vaasa Picniciä varten. Ilmoittaudu ohjaajille, mikäli kiinnostuit!

VINKIT

Vinkit maanantaisin ja perjantaisin klo 10.45–11.00

Vinkeillä käydään läpi tulevan viikon tapahtumia ja luetaan viikon ruokalista. Perjantaisin käydään läpi mahdollisesti viikonlopun tapahtumia ja seuraavan viikon toimintaa Mahiksessä.

KÄVELYFUTIS

Maanantaisin klo 14.00–15.00 (Kasarmin nurmikenttä)

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

PUUTARHA- JA TUUNAUSTRYHMÄ

Tiistaisin klo 9.30–11.00

Hoidetaan sisäpihan puutarhaa ja kesän istutuksia. Kunnostetaan ja tuunataan yhdessä fiksausta tarvitsevia huonekaluja.

KARAOKE

Keskiviikkoisin klo 9.30–10.50

Lauetaan karaokea yksin tai yhdessä. Mahdollisuus myös vain kuunnella tai toivoa kappaletta karaokelevyiltä.

KUVATAIDERYHMÄ

Maanantaisin klo 13.00–15.00

Mahdollisuus maalata, piirtää tai kokeilla jotain ihan omaa tekniikkaa. Kuvataideryhmässä saat keskittyä omaan työhösi tai tarvittaessa saat ideointiin apua ohjaajalta. Taiteiltaan ja höpistään yhdessä hyvällä porukalla!

PIHAPELIT

Perjantaisin klo 9.30–10.40

Pelaillaan porukalla Mahiksen sisäpihalla erilaisia pihapelejä. Säävarauksella.

VAASA PICNIC

Kahdeksatta kertaa järjestettävä Vaasa Picnic tarjoaa erilaisia esityksiä joka torstai klo 11–12.30. Lounasaikaan järjestettävä tapahtuma starttaa juhannusviikolla 20.6. ja päättyy Taiteiden Yöhön 8.8. Nappaa siis omat eväät ja viltti mukaan, ja tule nauttimaan lounaasi yhteydessä kulttuurista sekä rennosta tunnelmasta! Myynnissä myös pientä purtavaa ja kahvia/teetä.

Vuonna 2019 Vaasa Picnicin järjestämisestä vastaa Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Tapahtuma järjestetään Työpaja Upseerin ja Jäsenyhteisö Mahiksen yhteisellä kauniilla sisäpihalla, osoitteessa Läntinen Kasarmintori 6. Huonon sään sattuessa esitykset siirretään Upseerin sisätiloihin.

Tapahtuma on maksuton ja kaikille avoin. Lämpimästi tervetuloa!

KASARMIN KULMAN KESÄ

Mahiksen tavoin myös Kasarmin Kulma on auki koko kesän ajan. Kesä tuo tullessaan kuitenkin pienen muutoksen Kasarmin Kulman aukioloihin: Keskiviikkoisin Kulma on auki tuttuun tapaan klo 15.00–18.00, torstaisin puolestaan klo 11.00–14.00. Torstaisin kokoonnumme siis samaan aikaan kun Vaasa Picnic järjestetään Mahiksen ja Upseerin yhteisellä sisäpihalla. Näin kulmaisillekin tarjoutuu tilaisuus tulla porukalla nauttimaan rennosta tunnelmasta ja erilaisista esityksistä aina torstaisin Mahiksen takapihalle. Toiminta on torstaisinkin tuttuun tapaan ohjattua, kellonajat vain vaihtuvat kesän ajaksi.

Myös ohjaajien suhteen tapahtuu pieni muutos. Jatkossa Kulmaa ohjaavat Tipu, Veera sekä kesäkuussa Mahiksessa aloittava Teemu!

Kesän toimintaa ollaan suunniteltu yhdessä, ja ohjelmassa tulee olemaan ainakin grillailua, minigolfia ja pihapelejä.

Lämpimästi tervetuloa!

Mahiksen kesäreissu Österhankmoon

29.8.–30.8. teemme kesäreissun Österhankmon leirikeskukseen ja olemme siellä yhden yön. Reissulla on tarkoitus syödä hyvin ja viettää mukavaa aikaa upeissa maisemissa.

Österhankmon leirikeskus sijaitsee kauniissa, metsäisessä ympäristössä noin 30 km päässä Vaasasta. Leirikeskuksen merenrannassa on uimaranta-alue, sekä beachvolley-kenttä. Majoitushuoneista löytyy oma suihku ja vessa. Leirikeskus soveltuu hyvin myös liikuntaesteisille.

Tarkemmat tiedot omavastuusta, ohjelmasta ja aikataulusta ilmoitetaan Mahiksen ilmoitustaululla ja vinkeillä kesäkuun alussa.

Vaasan Mielenterveystoiminnan tuki ry
kokoontuu Mahiksessa

Yhdistys järjestää vertaistoimintaa, kuten vertaisryhmiä,
jäseniltoja (eri teemoilla) sekä liikuntaa ja retkiä.

Lisätietoa yhdistyksen toiminnasta saat Elisabet Piriltä, puh. 040 861 3145 tai

Mauri Lampeltoilta, puh. 044 031 8194

Uudet jäsenet ovat tervetulleita yhdistyksen toimintaan!



KESÄN TAPAHTUMIA

KESÄKUU:

- ❖ **11.6.** Mahiksen ja Upseerin vuotuinen mölkkykisa, klo 12.30-14
→ sisäpihalla (säävaraus)
- ❖ **12.6.** Retki Vanhaan Vaasaan
→ ilmoittautumiset ohjaajille, säävaraus
- ❖ **19.6.** Juhannuksen puutarhajuhla yhteistyössä FinFamin kanssa
- ❖ **20.6.** Vaasa Picnic klo 11-12.30
- ❖ **21.6.** Talo on kiinni. Hyvää juhannusta!
- ❖ **27.6.** Vaasa Picnic klo 11-12.30

HEINÄKUU:

- ❖ **4.7.** Vaasa Picnic klo 11-12.30
- ❖ **11.7.** Vaasa Picnic klo 11-12.30
- ❖ **12.7.** Reissu Kristiinankaupungin markkinoille
→ ilmoittautumiset ohjaajille
- ❖ **18.7.** Vaasa Picnic klo 11-12.30
- ❖ **24.7.** Jannen Saluunan reissu
→ ilmoittautumiset ohjaajille, säävaraus
- ❖ **25.7.** Vaasa Picnic klo 11-12.30

ELOKUU:

❖ **1.8.** Vaasa Picnic klo 11-12.30

❖ **8.8.** Vaasa Picnic klo 11-12.30

❖ **29.-30.8.** Österhankmon reissu

→ ilmoittautumiset ohjaajille

Muistathan tarkistaa kesän ohjelmasta ryhmien ajankohdat, sillä ne saattavat olla aiemmasta poikkeavat. Näiden lisäksi ohjelmassa on kiinnostuksen mukaan mm. pihapelejä, liikuntaa ulkona ja sisätiloissa, pyörä- ja onkiretkiä sekä paljon muuta! Lisätietoa retkistä ja tapahtumista voit kysyä Mahiksen ohjaajilta. Halutessasi voit myös seurata Mahiksen Facebookissa viikoittain päivittyviä tietoja tulevista tapahtumista.

ILMOITTAUTUMISKÄYTÄNNÖT **RETKILLE JA TAPAHTUMIIN**

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

Mikäli haluat perua retkelle/tapahtumaan osallistumisen ja saada rahasi takaisin, onnistuu se viimeiseen ilmoittautumispäivään asti.

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



PSPY

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
Österbottens socialpsykiatriska föreningen rf

MAHIS MEDLEMSBREV

SOMMAR 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

050 476 2639 / Tipu

050 409 1515 / Veera

050 331 0395 / Teemu

mahis@pspy.fi



V A A S A .
V A S A .

En solig hälsning från Mahis,

Det har varit full rulle på Mahis hela våren. Vi har sett på film en gång per månad, kokat på matlagningskursen, pysslat och utövat konst, diskuterat och sjungit karaoke. Den årliga resan till Keskinen, tillsammans med deltagare från dagcentren Meijeri och Tiimitupa, gick av stapeln under våren. Vi var ett stort gäng som deltog!

I januari inleddes föreningens erfarenhetsexpertutbildning med 11 deltagare, som träffats varje vecka fram till slutet av maj. Den 28 maj blev 11 erfarenhetsexperter utexaminerade! I samarbete med verkstaden Upseeri utbildades också under våren 12 stödhandledare. Ett varmt grattis till er alla!

I mars började vid Mahis och Kasarmin Kulma en ny handledare Heidi "Tipu" Rinne. I april firade vi Mahis 20-års jubileum med soligt väder, allsång och fantastiska tal. I minnesrummet kunde man bekanta sig med Mahis verksamhet från start till nutid.

Under sommaren är Mahis schema en aning glesare. En del av grupperna tar sommarpaus, men karaoke, gåfotis och konstgruppen fortsätter också under sommaren. I schemat finns också ett par nya grupper, som inleder sin verksamhet i början av juni.

På vårens utvecklingsdag kom önskemål om mera motion och promenadutflykter. Vi har tagit fasta på era önskemål och målet är att under sommaren gå på promenader flera gånger i veckan. I juni får vi därtill förstärkning till handledarnas team då Teemu övergår från Spurtti till Mahis!

En skön sommar tillönskas er alla!

Handledarna Hanna, Heidi, Tipu, Sari, Kari, Veera ja Teemu

NYA HANDEDARNAS HÄLSNING

Tipu

Hejsan alla! Jag började vid Mahis i mars 2019 och jag har känt mig varmt välkommen - tack för det. Hoppas jag får vara i ert sällskap så länge som möjligt! I framtiden har jag också planer på att utbilda mig inom området. Min fritid fylls till största del av familjeliv - jag har nämligen två små pojkar. Jag tycker även om motion och att handarbeta.

Teemu

Hej på er alla!

Jag heter Teemu och börjar som handledare på Mahis och Kasarmin Kulma i juni. Flera av er kommer säkert ihåg mig från min socionom-praktikperiod på Mahis för några år sedan. De senaste två åren har jag fungerat som handledare i verkstaden Spurtti, som ju finns på andra sidan gården i den fd Officersklubben tillsammans med verkstaden Upseeri. Till min grundutbildning är jag närvårdare och i maj blev jag äntligen färdig socionom! Från min praktikperiod här på Mahis minns jag främst den varma och goda stämningen samt den starka vi-andan som här råder. Därför känns det också lätt att komma med i gemenskapen igen! Hela mitt liv har jag sysslat med olika former av motion och det är också detta jag skulle vilja hämta med mig till Mahis. Om ni har tankar och idéer kring motion- och hälsofrågor, berätta gärna för mig! Jag ser med iver fram emot vad allt vi kan hitta på här på Mahis!

Jag önskar er alla en god inledning på sommaren!

MAHIS

Mahis är ett medlemshus, som bygger på delaktighet och lågtröskelverksamhet. All verksamhet har som mål att stöda den psykiska hälsan, det sociala välmåendet och den egna funktionsförmågan. Beslut om frågor som berör Mahis, fattas på de gemensamma månadsmötena och verksamheten planeras under gemensamma utvecklingsdagar. I medlemshuset kan medlemmarna äta en förmånlig frukost och lunch, umgås med andra människor samt hjälpa till i sysslor som berör husets underhåll. Därtill ordnar vi olika former av rekreationsverksamhet, till exempel olika evenemang, utfärder och resor.

Att bli medlem är frivilligt och kostnadsfritt. Som medlem kan du delta i husets verksamhet och får ett medlemsbrev antingen genom e-post eller på posten.

KASARMIN KULMA

Kasarmin Kulma är en träffpunkt för 18-35 åringar. Verksamheten har som mål att stärka det psykiska välbefinnandet genom att erbjuda en trygg och social fritidsverksamhet. Här får man möta andra människor i en varm, tillåtande och hjärtlig miljö. Verksamheten planeras alltid tillsammans. Förutom gruppverksamheten, erbjuds också individuellt stöd.

Verksamheten är frivillig och kostnadsfri. Till oss kan alla komma och bara vara sig själv. Under sommaren har Kulma öppet onsdagar kl. 15-18 och torsdagar kl. 11-14.

Lunch på Mahis må-fr kl. 11.00

Anmälan senast kl. 10.00
till nummer 050 441 8380.

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

GRUPPER I MAHIS 10.6-30.8.2019

Socialt umgänge, lär dig nytt och trevlig 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
	9.30-11.00 Trädgårds- och fixar- gruppen	9.30-10.50 Karaoke		9.30-10.40 Utespel
10.45 Tips			Vasa Picnic förberedel- ser	10.45 Tips
11.00 Lunch	11.00 Lunch	11.00 Lunch	11.00 Lunch	11.00 Lunch
13.00-15.00 Bildkonst		12.30-14.00 Picnic-ar- bets- gruppen	11.00-12.30 Vasa Picnic	
14.00-15.00 Gåfotboll (Kasarmis grön- område)				

Må, ons och fre gör vi efter lunchen korta promenader tillsammans. Promenadens längd bestäms alltid gemensamt.

BESKRIVNING AV GRUPPERNA

PICNIC-ARBETSGRUPP

Onsdagar kl. 12.30–14.00

Planering, bakning inför följande dags Vasa Picnic. Anmäl dig till handledarna om du är intresserad av att vara med!

GÅFOTIS

Måndagar kl. 14.00–15.00 (Kasarmis gräsplan)

Vi spelar fotboll genom gång. En lämplig och trevlig motionsform för alla! Tag med inneskor och lämpliga, bekväma kläder. Väderreservation.

TRÄDGÅRDS- OCH FIXARGRUPPEN

Tisdagar kl. 9.30–11.00

Vi tar hand om innergårdens trädgård samt sommarens planteringar. Vi restaurerar och fixar tillsammans lämpliga möbler.

KARAOKE

Onsdagar kl. 9.30–10.50

Vi sjunger karaoke ensam eller tillsammans. Du kan även bara lyssna och önska låtar från karaokeskivorna.

BILDKONSTGRUPPEN

Måndagar kl. 13.00–15.00

Möjlighet att måla, rita eller prova på någon helt egen teknik. I gruppen får du koncentrera dig på ditt eget arbete, men vid behov kan då få idéhjälp av handledaren. I denna grupp målar och umgås vi utan krav!

UTESPEL

Fredagar kl. 9.30–10.40

Vi spelar olika utespel på Mahis innergård. Väderreservation.

VASA PICNIC

Vasa Picnic arrangeras i år för åttonde gången och bjuder på olika framträdanden varje torsdag kl. 11-12.30 från och med 20.6. fram till Konstens natt 8.8. Tag med egen matsäck och picnicfilt och kom med för att njuta av både kulturellt umgänge och bra stämning! Till salu finns även nåt smått och gott att äta samt kaffe och te.

I år ansvarar Österbottens socialpsykiatriska förening för arrangemanget. Vasa Picnic går av stapeln i den vackra innergården mellan medlemshuset Mahis och verkstaden Upseeri (Västra Kaserntorget 6). Vid eventuellt dåligt väder hålls evenemanget inomhus vid Upseeri.

Evenemanget är avgiftsfritt och öppet för alla. Varmt välkomna med!

KASARMIN KULMAS SOMMAR

Precis som Mahis, är även Kasarmin Kulma öppet hela sommaren. Sommaren för dock med sig en liten förändring gällande Kasarmin Kulmas öppethållningstider: onsdagar har Kulma öppet som vanligt kl. 15.00-18.00, men på torsdagar samlas vi lunchtid kl. 11.00-14.00 och passar samtidigt på att njuta av evenemanget Vasa Picnic. På detta sätt kan vi tillsammans delta i en läcker kulturhändelse varje vecka under sommaren. Verksamheten ordnas alltså även sommartid med bekanta handledare, det är endast klockslaget som ändrar.

Då det gäller Kulmas handledare, sker det också en mindre förändring. Som handledare fungerar framöver Tipu, Veera och/eller Teemu. Sommarens händelser har vi planerat tillsammans och på programmet finns bland annat minigolf och olika utespel samt grillning.

Varmt välkomna med!

MAHIS SOMMAR RESA TILL ÖSTERHANKMO

29.-30.8. gör vi en sommarresa till Österhankmo lägerområde! Resan omfattar en övernattnig på lägergården och under resan har vi som mål att äta gott, umgås och njuta av lägergårdens fantastiska miljö.

Österhankmo lägerområde ligger vid ett vackert skogsområde ca 30 km från Vasa. Vid lägerområdets havsstrand kan man både simma och spela beachvolley. Lägergårdens sovrum har både egen dusch och toalett. Lägercentret är anpassat för rörelsehindrade.

Närmare information om kostnadens egenandel, programmet och tidtabellen hittas på Mahis infotavla och presenteras vid gruppverksamheterna Tips i början av juni.

Vaasan mielenterveystoiminnan tuki ry samlas på Mahis

Föreningen ordnar olika former av stödverksamhet, till exempel stödgrupper, medlems- och temakvällar samt motionstillfällen och utfärder. Mera information om föreningens verksamhet fås av

Elisabet Piri, tfn 040 861 3145 eller

Mauri Lampelto, tfn 044 031 8194

Nya medlemmar är välkomna med i föreningens verksamhet!



SOMMARENS HÄNDELSER

JUNI:

- ❖ **11.6.** Mahis och Upseeris årliga mölkkytävling, kl. 12.30-14
→ innergården (väderreservering)
- ❖ **12.6.** Utfärd till Gamla Vasa
→ anmälningar till handledarna (väderreservering)
- ❖ **19.6.** Midsommarens trädgårdfest i samarbete med FinFami
- ❖ **20.6.** Vasa Picnic kl. 11-12.30
- ❖ **21.6.** Huset är stängt, trevlig midsommar!
- ❖ **27.6.** Vasa Picnic kl. 11-12.30

JULI:

- ❖ **4.7.** Vasa Picnic kl. 11-12.30
- ❖ **11.7.** Vasa Picnic kl. 11-12.30
- ❖ **12.7.** Resa till Kristinestads marknad
→ anmälningar till handledarna
- ❖ **18.7.** Vasa Picnic kl. 11-12.30
- ❖ **24.7.** Resa till Jannes Salon
→ anmälningar till handledarna (väderreservering)
- ❖ **25.7.** Vasa Picnic kl. 11-12.30

AUGUSTI:

- ❖ 1.8. Vasa Picnic kl. 11-12.30
- ❖ 8.8. Vasa Picnic kl. 11-12.30
- ❖ 29.-30.8. Österhankmo resan
→ anmälningar till handledarna

Kom ihåg att kontrollera gruppernas tidtabell ur sommarens veckoschema. De kan avvika från det vi tidigare varit vana vid. Förutom den planerade gruppverksamheten kommer vi, enligt medlemmarnas önskan och intresse, att bland annat spela utespel, röra på oss både ute och inne, ordna cykel- och fiskeutfärder samt mycket mera! Be om närmare information om alla programpunkter av Mahis handledare. Du kan också följa Mahis veckovisa uppdateringar om kommande program på Facebook.

ANMÄLNINGS FÖRFARANDEN TILL UTFÄRDER OCH EVENEMANGER

Anmälan till både utfärder och olika evenemang görs direkt till handledarna (ej längre till anmälningshäftet). Betalningen sker även i samband med anmälan.

Om man vill annullera sitt deltagande i utfärder/eventemang, kan man göra det fram till sista anmälningdagen (då får man sina pengar tillbaka).

Om annulleringen sker efter sista anmälningdagen, kan man få tillbaka sina pengar endast om någon annan tar den bokade platsen.