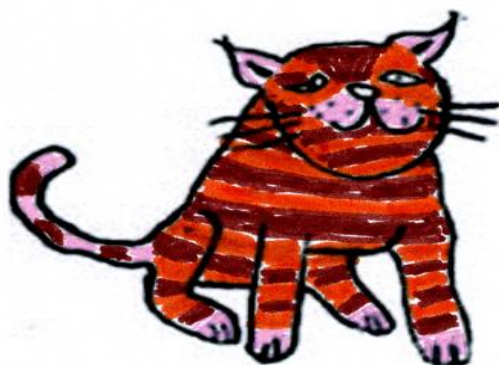


Kisun tiedote – Kisuus info

nro/nr. 8/2024

syyskuu / september



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com

Pankkitili/bankgiro: FI43 4006 0010 3487 83

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry | | | puh: 0469395190 | | | |
| Eerikintörmä 2 | | 02400 Kirkkonummi | ma-, ke-, to klo 10-14, pe klo 10-13 | | | |
| Syyskuu 2024 | | Kohtaamispaikka KiMi | | tiistai varattu ryhmille ja kokouksille | | |
| vko 36 | Ma 2.9 10-14 Olohuone 10 Toimintaryhmä 13 Rentoutus 14 Valokuvaus | Ti 3.9 13 Masaryhmä | Ke 4.9 10-14 Olohuone 17 Miesten ryhmä | To 5.9 10-14 Olohuone 10 Käsiyöryhmä 18 Tillsammans gruppen | Pe 6.9 10-13 Olohuone 12 Vi talar svenska | La 7.9 12 Kävelyryhmä keskusta |
| vko 37 | Ma 9.9 10-14 Olohuone | Ti 10.9 13 Mitä kuuluu?-ryhmä | Ke 11.9 KIMI SULJETTU 10-13.30 Kirkkonummi kulttuuriretki 17 Miesten ryhmä | To 12.9 10-14 Olohuone 10 Käsiyöryhmä 12 Anneli tarjoaa kakkua 14 Hallitus 18 Tillsammans gruppen | Pe 13.9 10-13 Olohuone | La 14.9 12 Kävelyryhmä keskusta |
| vko 38 | Ma 16.9 10-14 Olohuone 10.30 Sandran kokkaus 13 Rentoutus 14 Valokuvaus | Ti 17.9 13 Masaryhmä | Ke 18.9 10-14 Olohuone 11 Haravointi ja pizzaa 17 Miesten ryhmä | To 19.9 10-14 Olohuone 10 Käsiyöryhmä 18 Tillsammans gruppen | Pe 20.9 10-13 Olohuone 12 Vi talar svenska | La 21.9 12 Kävelyryhmä keskusta |
| vko 39 | Ma 23.9 10-14 Olohuone 10 Toimintaryhmä | Ti 24.9 | Ke 25.9 10-12 Olohuone 17 Miesten ryhmä | To 26.9 10-14 Olohuone 10 käsiyöryhmä 18 Tillsammans gruppe | Pe 27.9 10-13 Olohuone 10-12.30 Luova-ryhmä 1/6 | La 28.9 12 Kävelyryhmä keskusta |
| vko 40 | Ma 30.9 10-14 Olohuone 13 Rentoutus 14 Valokuvaus | Ti 1.10 13 Masaryhmä 13 Mitä kuuluu?-ryhmä | Ke 2.10 10-14 Olohuone 17 Miesten ryhmä | To 3.10 10-14 Olohuone 10 Käsiyöryhmä 18 Tillsammans gruppen | Pe 4.10 10-13 Olohuone 12 Vi talar svenska gruppen | La 4.10 12 Kävelyryhmä keskusta |
| Kyrklättsnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf | | | | | | |
| Eriksbrinken 2 | | 02400 Kyrklätt | Tel: 0469395190 | | | |
| September 2024 | | MÖTESPLATS KIMI | | mä, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13 | | |
| | | | | Tisdagar reserverade för grupper | | |
| v.36 | må 2.9 10-14 Vardagsrum 10 Aktivitetsgruppen 13 Avslappning 14 Fotogruppen | ti 3.9 13 Masagruppern | ons 4.9 10-14 Vardagsrum 17 Mansgruppen | to 5.9 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 18 Tillsammans-gruppen 1 | fre 6.9 10-13 Vardagsrum 12 Vi talar svenska-gruppen | Lö 7.9 12 Promenadgruppen |
| v. 37 | må 9.9 10-14 Vardagsrum | ti 10.9 13 Vad hörs?-gruppen | ons 11.9 KIMI STÄNGD 10-13.30 K:slätt kulturutfärd 17 Mansgruppen | to 12.9 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 14 Styrelsen 18 Tillsammans-gruppen 2 | fre 13.9 10-13 Vardagsrum | Lö 14.9 12 Promenadgruppen centrum |
| v. 38 | må 16.9 10-14 Vardagsrum 10.30 Sandras kokkgrup 13 Avslappning 14 Fotogruppen | ti 17.9 13 Masagruppern | ons 18.9 10-14 Vardagsrum 11 Krattning & pizza 17 Mansgruppen | to 19.9 10-14 vardagsrum 10 Handarbete 18 Tillsammans-gruppen 3 | fre 20.9 10-13 Vardagsrum 12 Vi talar svenska-gruppen | Lö 21.9 12 Promenadgruppen centrum |
| v. 39 | må 23.9 10-14 Vardagsrum 10 Aktivitetsgruppen | ti 24.9 | ons 25.9 10-14 Vardagsrum 17 Mansgruppen | to 26.9 10-14 vardagsrum 10 Handarbete 18 Tillsammans-gruppen 4 | fre 27.9 10-13 Vardagsrum 10-12.30 Kreativa-gruppen 1/6 | Lö 28.9 12 Promendgruppen centrum |
| v.40 | må 30.9 10-14 Vardagsrum 13 Avslappning 14 Fotogruppen | ti 1.10 13 Masagruppern 13 Vad hörs?-gruppen | ons 2.10 10-14 Vardagsrum 17 Mansgruppen | to 3.10 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 18 Tillsammans-gruppen 5 | fre 4.10 10-13 Vardagsrum 12 Vi talar svenska gruppen | Lö 4.10 12 Promenadgruppen centrum |
| 11.9 Kirkkonummi kulttuuriretken lähtö klo 10 Kimistä. Avfärd kl. 10 från Kimi. Omavastuu 10€ | | | | | | |
| 18.9 Seurakunnan haravointitalkoot. Tavataan hautausmaan parkkipaikalla Överbyntien varrella klo 11. Osanottajille tarjotaan pizzaa haravoinnin jälkeen. | | | | | | |
| 11.9 Kyrklätts kulturressa startar kl. 10 från Kimi. Egen andel 10€. | | | | | | |
| 18.9 Församlingens krattningstalko på gravgården. Deltagarna bjuds på pizza efter talkot. Vi samlas kl. 11 vid gravgårdens parkeringsplats vid Överbyvägen. | | | | | | |

Haluatko liittyä Kisu ry:n jäseneksi. Ole meihin yhteydessä ja soita 0469395190 ma, ke-to klo 10-13, tai pe klo 10-13.

Vill du bli medlem i Kisu rf? Ta kontakt! Ring 0469395190 må, ons&to kl. 10-14 eller fre kl. 10-13.

Hei kaikille!

Mukavaa syyskuun aikaa. Vielä riittää lämpimiä päiviä ja auringon valoa.

Syyskuussa tapahtuu paljon Kisussa. Uusia ryhmiä on tulossa, mutta olohuone on avoinna entiseen tapaan ohjelman mukaisesti.

Emyn työntekijä Sandra aloittaa toimintaryhmän maanantaisin erilaisten teemojen mukaisesti. Luvassa ulkoilua ja erilaisia pelejä. Sandran kanssa kokkaamme 23.9. Kokemusasiantuntija Mia Kortelainen on luvannut pitää vertaistukiryhmää ruotsiksi torstaisin klo 18. Soita hänelle, jos haluat ilmoittautua. Puhelinnumero hänelle on 044-3336836.

Taideterapeutti opiskelija Tiina Stranberg aloittaa naisille suunnatun luovan ryhmän perjantaisin joka toinen viikko, alkaen 27.9. klo 10–12.30. Ryhmästä on tarkempaa tietoa KiMin seinällä. Ryhmään otetaan enintään 8 naista ja ryhmään tulee sitoutua. Ilmoittautumisia odotellaan.

Kisu järjestää kulttuuriretken Kirkkonummella oppaan johdolla 11.9. keskiviikkona. Omavastuu on 10 € ja se sisältää bussikyydityksen, kahvit ja pullan Igor museossa sekä sisäänpääsy museoon. Ilmoittautumisia otetaan vastaan. 15 henkilöä mahtuu retkelle mukaan.

Maistuisiko aamupuuro? Keitämme puuroa halukkaille. 1 € kahvimaksuun kuuluu nyt jatkossa myös puuro.

MTKL järjestää jälleen erilaisia kursseja, jotka liittyvät mielenterveyteen. 26.9. liitymme netin kautta kurssille **Työkaluja helpompaan elämään.** Tule mukaan keskustelemaan ryhmän kanssa, joka järjestetään etänä KiMin tiloissa.

Tule juhlimaan kanssamme Annelin 80 vuotispäivää 12.9. KiMissä klo 12. Anneli tuo tullessaan kakkua.

Kirkkonummen seurakunnasta diakoni Satu Ali-Rekola on ehdottanut meille talkoo mielessä haravointia pari tuntia yhdessä Kirkkonummen hautausmaalla 18.9. keskiviikkona. Tapaamme KiMissä klo 11. Palkaksi saamme pizzaa Torinkulmassa. Tarkoituksena ei ole hiki hatussa rehkeminen, vaan pikemminkin yhdessäolo ja ulkoilu ovat pääsijalla.

Suurkiitokset kesäpäiville osallistuneille! Meillä on tältä päivältä oma mölkky voittaja. Hienoa Jarna, onneksi olkoon!

Marsa jatkaa syyskuun ajan rentoutusryhmää joka toinen maanantai. Jotta Marsa ei turhaan tulisi KiMiin näinä päivinä, niin jos olet ryhmässä, ilmoita jos et tule paikalle! Nautitaan pimenevistä illoista ja kynttilöiden valosta. Älä jää yksin! Ota yhteyttä kaveriin ja lähde vaikka ulkoilemaan yhdessä kaverin kanssa.

KiMi toivottaa sinut tervetulleeksi kahville ja tapaamaan vertaisia!

Syysterveisin, Johanna

Hej

Nu börjar sommaren gå mot sitt slut, fastän värmen fortsätter. Under sommaren var både Kimis onsdagsträffar och Mansgruppen på fredagarna livligt besökta. Vår nya grill blev väl använd.

To 8/8 deltog 10 personer från Kisu i sommarfesten på Attendos boende i Masaby. Solen sken, grillkorven och salladerna smakade gott och många deltog i utespelen. Det var trevligt att träffa och prata med nya och gamla vänner. Jarna från Kisu vann MÖlkkytävlinen. **Grattis Jarna!!** Vi hoppas på lika fint väder nästa år.

I Kimi kan man få sin morgongröt. Gröten ingår i priset 1€ som också ger dig både kaffe/té och småbröd.

- Vi har en innehållsrik höst framför oss här i Kisu. Vår nya medarbetare från Emy rf, Sandra Sami, finns här på måndagar och fredagar. På måndagarna leder hon olika verksamheter kl. 10.30-12: 2/9 MÖlkkky, 16/9 matlagning, 23/9 hobbyverksamhet. Några måndagar i månaden är hon i sin skola och inte hos oss.
- To 5/9 kl. 18 startar den svenskspråkiga kamratstödsgruppen **Tillsammans** under ledning av Mia Kortelainen som är utbildad erfarenhetsexpert. Vi hoppas att gruppen får tillräckligt med deltagare. Ring Mia (tel: 044-3336836) och anmäl dig.
- Ons 11/9 far vi på utfärd. Vi besöker olika historiska platser i Kyrkslätt och Sjundeå och besöker Igormuséet i Degerby där vi får kaffe med tilltugg. Eftersom vi har en guide med oss rymmer bara 15 personer med. Avfärd kl. 10 från Kimi. Avgiften 10€ täcker bussen, guiden, kaffe med tilltugg och muséets inträde. Ta med ditt museikort om du har ett sådant.
- To 12/9 firar vi Anneli som fyllt 80 år, i Kimi vid 12-tiden. Anneli bjuder på kakor! Kom med!!
- Ons 18/9 – Församlingen har frågat om vi kommer och krattar på begravningsplatsen och vi svarade **JA!** Efter krattningen bjuder församlingen oss på pizza! Anmälning i Kimi, så församlingen vet hur många krattor som behövs. Vi träffas vid begravningsplatsen (parkeringsplatsen vid Överbyvägen) kl. 11. De som krattat går sedan tillsammans till pizzastället vid torget där församlingen står för pizzan.
- Fre 27/9 startar Kreativa-gruppen för kvinnor kl. 10-12.30 (varannan fredag, 6 ggr). Tiina Strandberg, som är bl.a. fotograf, studerar för att bli handledare i konstterapeutisk verksamhet. Gruppen hon leder hos oss är hennes praktik. I gruppen ges inte konstterapi, utan kommer att innehålla både rörelse, konst och skrift. Välkommen med! Anmäl dig i Kimi.
- Marsa leder Avslappningsgruppen varannan måndag i september. Om du är med i gruppen, kom ihåg att anmäla om du inte kommer, så att Marsa inte behöver komma från Masaby i onödan.
- Centralförbundet för psykisk hälsa ordnar nätkurser under hösten. Skulle du vara intresserad av att vara med i en nätgrupp här i Kimi som to 26/9 kl. 14-15 diskuterar Työkaluja helpompaan elämään. Det handlar om att hitta verktyg för att klara av livets och vardagens knutar. Berätta!

Hoppas alla får en skön höst och många trevliga träffar i Kimi!

Hälsningar, **Beata**

Auttavat puhelimet

Valtakunnallinen Mielenterveysneuvonta puh: 02 03 91920.

Tiistai - torstai klo 10–15.

Langan päässä on ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa.

Puhelun hinta: 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/ minuutti

Kysy mielenterveyteen liittyvistä sosiaalietuuksista

Riikka Mettälä, sosiaalityön asiantuntija, puh **040 756 0578**. Arkisin klo 12 – 14.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue Vaihde 029 151 2000

Neuvonta ja ajanvauraus puhelimitse puh. 029 1512295. Ma-ke 12–15 pe 8–11 ja la – su 12–15. Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, jonne voi jättää soittopyynnön klo 7–18 välisenä aikana. Soittavat takaisin kolmen arkipäivän kuluessa. Palvelut ovat ilmaisia.

Ilman ajanvarausta voit tulla Kirkkonummen hyvinvointikeskuksen mielenterveys- ja päihdepalvelujen klinikalle ma-ke klo 12–15, pe klo 8–11 tai la-su klo 12–15. Voit jättää yhteydenottopyynnön napilla. Soittavat takaisin kolmen arkipäivän kuluessa.

MIELI ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua. Puh. **09 2525**

0111 on auki 24/7/365. Kriisipuhelimeen soitto on turvallista; soittajan numeroa ei nähdä eikä niimeään tarvitse sanoa. Puhelimessa vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset. MIELI ry ei peri asiakkailtaan puhelumaksuja.

Hjälpande telefoner

Mieli rf:s svenskspråkiga **kristelefon: 09 2525 0112** Må & on kl. 16-20, ti, to & fre kl. 9 – 13

Kriscentret för förebyggande av självmord, SOS-kriscenter. **Tel 09 41350510**, vard. kl. 9-15.

Församlingarnas samtalstjänst tel: **0400 221190**. Alla dagar kl. 10-13 och kl. 20-23.

Västra Nylands välfärdsområde växel 029 151 2000. Rådgivning gällande mental hälsa och missbruk, vård och rehabilitering. Tjänsterna är öppna och kostnadsfria och kräver ingen remiss. **Tidsbokning tel 029 151 2295** må-ons kl. 12-15, fre kl. 8-11 och lö-sö kl. 12-15. Utan tidsbokning: kom till kliniken för mental- och missbrukarvård i Kyrkslätt's välfärdscentral må-ons kl. 12-15, fre kl. 8-11 eller lö-sö kl. 12-15. När du ringer kan du också trycka på knappen för återupprättning. De ringer dig inom tre dagar.

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry