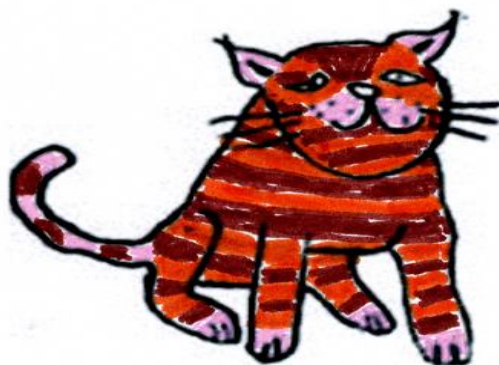


# Kisun tiedote – Kisuus info

**nro/nr. 9/2024**

**Lokakuu / Oktober**



**Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

**Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.**

**[kirkkonummen.kisu@gmail.com](mailto:kirkkonummen.kisu@gmail.com)**

**Pankkitili/bankgiro: FI43 4006 0010 3487 83**

# Kisun jäsenpalaute 2024

## 1. Vastaako Kisun tarjoama toiminta tarpeisiisi ja toivomuksiisi?

Ympyröi numero joka vastaa mielipiteesi. Numero 5 on paras.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## 2. Miten tyytyväinen olet asteikolla yhdestä viiteen?

( numero 5 on paras)

Ryhmätoiminnan tarjontaan	1	2	3	4	5
Retkien tarjontaan	1	2	3	4	5
Yleiseen viihtyvyyteen	1	2	3	4	5
Vertaistukeen	1	2	3	4	5
Tiedottamiseen	1	2	3	4	5
Tunnetko itsesi tervetulleksi KiMiin?	1	2	3	4	5
Tunnetko että sinua nähdään ja kuullaan Kisussa?	1	2	3	4	5
Koetko, että Kisu ry:n toiminta on sinulle hyödyksi?	1	2	3	4	5
Tunnetko että voit vaikuttaa toimintaan ja sen suunnitteluun?	1	2	3	4	5
Koetko että KiMissä on turvallinen ja ystävällinen ilmapiiri?	1	2	3	4	5

## 3. Miten voisimme parantaa KiMin toimintaa?

---

---

---

## 4. Mitä olisit valmis tekemään yhdistyksen hyväksi?

K / E

Ideoimaan uutta toimintaa		
Olemaan olohuoneen vastuuhenkilö		
Ohjaamaan ryhmätoimintaa: Mitä?		
Osallistumaan hallituksen toimintaan		
Miten muuten haluaisit osallistua yhdistyksen toimintaan?		

---

---

---

## 5 Kerro vapaasti ajatuksistasi:

---

---

---

---

---

---

Kiitos kun vastasit kysymyksiin!

Palauta täytetty kysely KiMiin viimeistään 31.10 2024

<b>Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry</b>				puh: 0469395190		
Eerikintörnä 2		02400 Kirkkonummi		ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
<b>Lokakuu 2024</b>		<b>Kohtaamispaikka KiMi</b>		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
vko	<b>Ma 30.9</b>	<b>Ti 1.10</b>	<b>Ke 2.10</b>	<b>To 3.10</b>	<b>Pe 4.10</b>	<b>La 5.10</b>
40	10-14 Olohuone 12.30 Tasapainoharj. 13 Rentoutus 14 Valokuvaus	13 Masaryhmä 16 miehet jutustelu	10-14 Olohuone 19 Tillsammans grupp	10-14 Olohuone 10 Käsitöryhmä 12 Tasapainoharj.	10-13 Olohuone 12 Vi talar svenska	12 Kävelyryhmä keskusta
vko	<b>Ma 7.10</b>	<b>Ti 8.10</b>	<b>Ke 9.10</b>	<b>To 10.10</b>	<b>Pe 11.10</b>	<b>La 12.10</b>
41	10-14 Olohuone 10 Toimintaryhmä	13 Mitä kuuluu?- ryhmä 16 miehet keilailu	10-14 Olohuone 19 Tillsammans grupp	10-14 Olohuone 10 Käsitöryhmä 12 Tasapainoharj.	10-13 Olohuone 10-12.30 Luova- ryhmä 2/6	12 Kävelyryhmä keskusta
vko	<b>Ma 14.10</b>	<b>Ti 15.10</b>	<b>Ke 16.10</b>	<b>To 17.10</b>	<b>Pe 18.10</b>	<b>La 19.10</b>
42	10-14 Olohuone 10.30 Sandran kokkaus 12.30 Tasapainoharj. 13 Rentoutus 14 Valokuvaus	13 Masaryhmä 16 Miehet jutustelu	10-14 Olohuone 19 Tillsammans grupp	<b>10-13 Olohuone</b> 10 Käsitöryhmä 12 Tasapainoharj. <b>13 Hallitus</b>	10-13 Olohuone 12 Vi talar svenska	12 Kävelyryhmä Keskusta
vko	<b>Ma 21.10</b>	<b>Ti 22.10</b>	<b>Ke 23.10</b>	<b>To 24.10</b>	<b>Pe 25.10</b>	<b>La 26.10</b>
43	10-14 Olohuone	13 Mitä kuuluu? ryhmä 16 miehet keilailu	10-14 Olohuone 19 Tillsammans grupp	10-14 Olohuone 10 käsityöryhmä 12 Tasapainoharj.	10-13 Olohuone 10-12.30 Luova- ryhmä 3/6	12 Kävelyryhmä keskusta
vko	<b>Ma 28.10</b>	<b>Ti 29.10</b>	<b>Ke 30.10</b>	<b>To 31.10</b>	<b>Pe 1.11</b>	<b>La 2.11</b>
44	10-14 Olohuone 10 Toimintaryhmä 12.30 Tasapainoharj. 13 Rentoutus 14 Valokuvaus	13 Masaryhmä 16 Miehet jutustelu	10-14 Olohuone 19 Tillsammans grupp	10-14 Olohuone 10 Käsitöryhmä 12 Tasapainoharj.	10-13 Olohuone 12 Vi talar svenska gruppen	12 Kävelyryhmä keskusta
<b>Kyrklättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf</b>						
Eriksbrinken 2		02400 Kyrklätt		Tel: 0469395190		
				må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
<b>Oktober 2024</b>		<b>MÖTESPLATS KIMI</b>		Tisdagar reserverade för grupper		
v. 40	<b>må 30.9</b>	<b>ti 1.10</b>	<b>ons 2.10</b>	<b>To 3.10</b>	<b>Fre 4.10</b>	<b>Lö 5.10</b>
	10-14 Vardagsrum 12.30 Balansövningar 13 Avslappning 14 Fotogruppen	13 Masagruppen 16 Mansgruppen samtal	10-14 Vardagsrum 19 Tillsammans grupp	10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 Balansövningar	10-13 Vardagsrum 12 Vi talar svenska- gruppen	12 Promenad gruppen centrum
v. 41	<b>Må 7.10</b>	<b>Ti 8.10</b>	<b>ons 9.10</b>	<b>To 10.10</b>	<b>Fre 11.10</b>	<b>Lö 12.10</b>
	10-14 Vardagsrum 10 Aktivitetsgruppen	13 Vad hörs?- gruppen 16 mansgruppen bowling	10-14 Vardagsrum 19 Tillsammans grupp	10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 Balansövningar	10-13 Vardagsrum 10-12.30 Kreativa- gruppen 2/6	12 Promenad- centrumgruppen
v. 42	<b>Må 14.10</b>	<b>Ti 15.10</b>	<b>ons 16.10</b>	<b>To 17.10</b>	<b>Fre 18.10</b>	<b>Lö 19.10</b>
	10-14 Vardagsrum 10.30 Sandras kockgrupp 12.30 Balansövningar 13 Avslappning 14 Fotogruppen	13 Masagruppen 16 Mansgruppen Samtal	10-14 Vardagsrum 19 Tillsammans grupp	<b>10-13 vardagsrum</b> 10 Handarbete 12 Balansövningar 13 Styrelsen	10-13 Vardagsrum 12 Vi talar svenska- gruppen	12 Promenad- gruppen centrum
v. 43	<b>må 21.10</b>	<b>ti 22.10</b>	<b>ons 23.10</b>	<b>to 24.10</b>	<b>fre 25.10</b>	<b>Lö 26.10</b>
	10-14 Vardagsrum	13 Vad hörs? gruppen 16 Mansgruppen Bowling	10-14 Vardagsrum 19 Tillsammans grupp	10-14 vardagsrum 10 Handarbete 12 Balansövningar	10-13 Vardagsrum 10-12.30 Kreativa- gruppen 3/6	12 Promend- gruppen centrum
v. 44	<b>må 28.10</b>	<b>ti 29.10</b>	<b>ons 30.10</b>	<b>to 31.10</b>	<b>fre 1.11</b>	<b>Lö 2.11</b>
	10-14 Vardagsrum 10 Aktivitetsgruppen 12.30 Balansövningar 13 Avslappning 14 Fotogruppen	13 Masagruppen 16 Mansgruppen Samtal	10-14 Vardagsrum 19 Tillsammans grupp	10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 Balansövningar	10-13 Vardagsrum 12 Vi talar svenska gruppen	12 Promenad- gruppen centrum
to 17/10 klo 17 Asumnottomien yö Ellenissä.				To 17/10 kl 17 De hemlösas natt Plats: Ellen		
Muista ilmoittautua elokuvaretkelle 9/11 viimeistään 1/11!				Kom ihåg att anmäla dig till biobesöket 9/11 senast den 1/11.		

Hei!

Nyt voimme todeta kesäkauden päättyneen ja syksyn saapuneen väreineen. On siis lokakuu.

Syyskuu oli hyvin tapahtumarikas. Kävimme tutustumassa Porkkalaan sekä leffan, että historiallisen retken merkeissä. Anneli järjesti 80 vuotis- juhlat, kyllä riitti sekä suolaista, että makeaa syötävää. Kiitos Anneli!

Sandra Saimi Emystä on meillä KiMissä maanantaisin ja perjantaisin. Sandra ohjaa kokkaus ryhmää kerran kuukaudessa maanantaina. Sandra on myö luvannut ohjata meille tasapaino ryhmää, koska talvi tulee liukkaine keleineen. Katsotaan yhdessä youtubesta treeni videoita. Hyvä aloittaa treenit ajoissa. Toinen kerta viikossa tälle ryhmälle on torstaisin ohjelman mukaisesti. Tulepa mukaan tasapainoilemaan.

Miesten ryhmä aloittaa keilailun joka toinen tiistai, joten miesten ryhmä on nyt toistaiseksi tiistaisin, ohjelman mukaisesti. Ruotsin kielinen Tillsammans ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 19.

Hellevin Mitä kuuluu? -ryhmä jatkuu klo 8.10.

Opiskelija Tiina Lindfors vetää luovaa ryhmää naisille joka toinen perjantai, yhteensä 6 kertaa.

Valokuvausryhmä saa Emyltä valokuvaprintterin papereineen ja väreineen. Joten nyt kannattaa liittyä mukaan ryhmän toimintaan. Saadaan kunnan kuvat tulostettua.

Lauantaina 9.11 klo 14 menemme elokuvateatteriin katsomaan ***Mielensäpahoittajan rakkaustarinaa***, jos saamme vähintään 20 henkilöä ilmoittautumaan.. Kisu maksaa yhdistyksen jäsenten liput. Pyydä ystäviä ja sukulaisia mukaan. **Ilmoittautumiset viimeistään pe 1.11** KiMi:n lomakkeella tai Facebookissa Oma Kisussa.

Nyt liikkeelle nauttimaan syksyisestä luonnosta. Älä jää yksin!

*Syysterveisin Johanna*



INFO nr. 9 oktober 2024

Hej alla

Nu är oktober här, med svalka och vackra färger och dofter. Det är tid njuta av promenader ute i skogen.

I september firade vi Annelis 80-årsdag med underbar hallontårta och fetapaj som hon bjöd på, gick på bio (Porkala parentesen), var på en uppskattad utfärd (Parentesens historia i Kyrkslätt-Sjundeå-Degerby), och fortsatte med gruppverksamheterna i KiMi. En ny grupp, den svenskspråkiga samtalsgruppen Tillsammans, startade. Diakonen Satu ordnade en fin krattningsdag på gravgården för oss. Efter krattningen fick vi pizza. Satu hälsar till alla som var med, hon berömde krattningsi-vern och önskade oss välkomna tillbaka!

Från Emy rf har vi fått låna Sandra Saimi på måndagar och fredagar. Sandra hjälper oss genom att t.ex leda kockgruppen! Sandra studerar, så hon är borta en del måndagar.

Vi har en innehållsrik månad framför oss här i KiMi. Eftersom vintern med medföljande halka är framför oss har vi beslutat träna balans och benmusklerna på måndagar och torsdagar. Vi vill ju undvika att vi halkar och faller på isiga trätöjare. 10-15 minuters träning två gånger i veckan kan göra underverk.

*Mansgruppen* börjar bowla varannan tisdag. Mansgruppen har bytt dag, de träffas nu på tisdagar kl. 16. *Tillsammans* gruppen träffas onsdagar kl. 19.

Hellevis Vad hörs-grupp fortsätter 8.10, då hon kommit hem från Turkiet.

Studerande Tiina Lindfors leder Kreativa gruppen varannan fredag, sammanlagt 6 gånger.

Lördagen den 9/11 kl. 14 går vi på bio och ser ***Mielensäpahoittajan rakkaustarina*** om vi får ihop minst 20 personer. Kisu betalar föreningsmedlemmarnas biljetter. Be vänner och släktingar att komma med. **Anmälningar senast fre 1/11** på blanketten i KiMi, eller i Facebook Oma Kisu.

Jag hoppas att ni fyller i 2024 medlems - feed back blankett och returnerar den till Kimi senast den 31.10. Det är viktigt att vi vet vad ni tycker och vill, både för vår verksamhetsplanering och för dem som ger oss verksamhetsbidrag.

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.

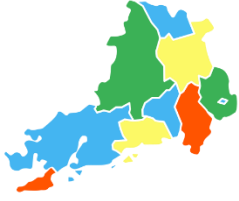
## Hjälpande telefoner

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

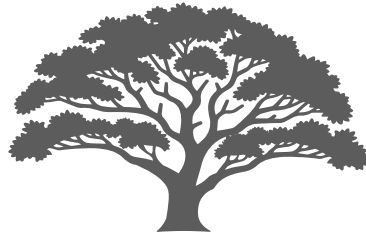
**Kriscentret för förebyggande av självmord**, SOS-kriscenter. **Tel 09 41350510**, vard. kl. 9-15.

**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.



# Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue Västra Nylands välfärdsområde



Kirkkonummen Säästöpankkisäätiö

**VIOLA RANININ SÄÄTIÖ RS**  
Viola Ranins stiftelse sr

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry