

Tiedote / Info

nro/nr. 3/2025

Maaliskuu/mars



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrkslättensnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com

kisu@kisukirkkonummi.fi

<https://www.kisukirkkonummi.fi/>

Viola Raninin Säätiö



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry			puh: 0469395190			
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi		ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
Maaliskuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko 10	Ma 3.3 10-14 Olohuone 11 Laskiaispullat 12 Tasapainoharjoit.	Ti 4.3 13 Mitä Kuuluu-ryhmä 16 Miestenryhmä	Ke 5.3 10-14 Olohuone 11 Naistenpäiväkakku	To 6.3 10-14 Olohuone 10 Käsiyökerho 12 Tasapainoarj.	Pe 7.3 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit 11 Vi talar svenska	La 8.3 12 Kävely
Vko 11	Ma 10.3 10-13 Olohuone 12 Tasapainoharj. 13 Hallitus	Ti 11.3 13 Masaryhmä 16 Miestenryhmä	Ke 12.3 10-14 Olohuone 11 Pöytäpelit 13 Valokuvausretki	To 13.3 10-14 Olohuone 10 Käsiyökerho 12 Rentoutuuminen 13 Valokuvaus	Pe 14.3 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit	La 15.3 12 Kävely
Vko 12	Ma 17.3 10-14 Olohuone 10 Sandran kokkaus 12 Lounas Jäsenkokous 13 Sandran ryhmä	Ti 18.3 13 Mitä kuuluu-ryhmä 16 Miesten ryhmä	Ke 19.3 10-13 Olohuone 11 Pöytäpelit 18 Takaisin töihin-ryhmä 1/4	To 20.3 10-14 Olohuone 10 Käsiyökerho 12 Tasapainoharj.	Pe 21.3 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit 11 Vi talar svenska	La 22.3 12 Kävely
Vko 13	Ma 24.3 10-14 Olohuone 12 Tasapainoharj.	Ti 25.3 13 Masaryhmä 16 Miestenryhmä	Ke 26.3 10-14 Olohuone 11 Pöytäpelit	To 27.3 10-14 Olohuone 10 Käsiyökerho 12 KEVÄTKOKOUS 13 Valokuvaus	Pe 28.3 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit	La 29.3 12 Kävely
Vko 14	Ma 31.3 10-14 Olohuone 10 Sandran kokkaus 12 Lounas 12.30 Tasapainoharj. 13 Sandran ryhmä	Ti 1.4 13 Mitä kuuluu-ryhmä 16 Miesten ryhmä	Ke 2.4 10-14 Olohuone 11 pöytäpelit	To 3.4 10-14 Olohuone 10 Käsiyökerho 12 Tasapainoharj.	Pe 4.4 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit 11 Vi talar svenska	La 5.5 12 Kävely
Kyrkslättnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf						
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt		Tel: 0469395190		
Mars 2025		MÖTESPLATS KIMI		må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
				Tisdagar reserverade för grupper		
Vko 10	Må 3.3 10-14 Vardagsrum 11 Fastlagsbullar 12.30 Balansövning	Ti 4.3 13 Vad hörs gruppen 16 Mansgruppen	Ons 5.3 10-14 Vardagsrum 11 Kvinnodagskaka	To 6.3 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 Balansövning	Fre 7.3 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel 11 Vi talar svenska	Lö 8.3 12 Promenad
Vko 11	Må 10.3 10-13 Vardagsrum 12 Balansövning 13 Styrelsen	Ti 11.3 13 Masagruppen 16 Mansgruppen	Ons 12.3 10-14 Vardagsrum 11 Bordspel 13 Fotoutfärd	To 13.3 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 Avslappning 13 Fotogruppen	Fre 14.3 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel	Lö 15.3 12 Promenad
Vko 12	Må 17.3 10-14 Vardagsrum 10 Sandras kockgrupp 12 lunch Medlemsmöte 13 Sandras grupp	Ti 18.3 13 Vad hörs gruppen 16 Mansgruppen	Ons 19.3 10-14 Vardagsrum 11 Bordspel 18 Tillbaka till arbetslivet gruppen 1/4	To 20.3 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 Balansövningar	Fre 21.3 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel 11 Vi talar svenska	Lö 22.3 12 Promenad
Vko 13	Må 24.3 10-14 Vardagsrum 12 Balansövningar	Ti 25.3 13 Masagruppen 16 Mansgruppen	Ons 26.3 10-14 Vardagsrum 11 Bordspel	To 27.3 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 VÅRMÖTE 13 Fotogruppen	Fre 28.3 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel	Lö 29.3 12 Promenad
Vko 14	Må 31.3 10-14 Vardagsrum 10 Sandras kockgrupp 12 lunch 12.30 Balansövn. 13 Sandras grupp	Ti 1.4 13 Masagruppen 16 Mansgruppen	Ons 2.4 10-14 Vardagsrum 11 Bordspel	To 3.4 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 Balansövningar	Fre 4.4 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel 11 Vi talar svenska	Lö 5.4 12 Promenad
Pieni ele vaalikeräys alkaa 2/4				En liten gest valinsamling börjar 2/4		

Aurinkoinen tervehdys!

Nyt rupeaa kevät etenemään vauhdilla. Päivät ovat jo nyt pidentyneet ja heleät hetket lisääntyvät.

KiMi ottaa myös kevään vastaan avoimin mielin.

Maanantaina 3.3. saamme Alpon leipomia laskiaispullia. Joko mantelilla tai hi,lolla, miten sitten tykkäätkin. Keskiviikkona 5. pvä juhlistamme tulevaa naistenpäivää kakun ja kahvin merkeissä. 17.3. Sandra palaa KiMiin opiskelujaksoltaan. Tänä päivänä meillä on sekä tämän kuun jäsenkokous, että Sandran ohjaama ruuan valmistus. Tule kokoukseen mukaan, jotta saat kertoa toiveistasi Kisun toimintaa ajatellen. Heikon taloudellisen tilanteen vuoksi voimme pitää ruokailun vain kaksi kertaa kuukaudessa.

Keskiviikkona 12.3. Valokuvausryhmä tekee retken Helsinkiin. Valokuvausryhmä on jatkossa joka toinen torstai klo 13. Myöskin rentoutuminen on jatkossa joka toinen torstai klo 12.

19.3. uusi ryhmä aloittaa klo 18–19.30. Ryhmän nimi on "Takaisin työelämään", ja se on suunnattu yli 30-vuotiaille työkyvyttömyyseläkeläisille, pitkällä sairaslomalla oleville tai työuupuksesta kärsiville, jotka haluavat päästä takaisin työelämään tai jotka haluavat voimia työelämään. Lisätietoja löytyy Kisun verkkosivuilta tai puhelimitse. Verkkosivuilla on myös tietoa Nedergårdin leiristä 26.-28.5. Ilmoittautumislomakkeet ja lisätiedot löytyvät KiMistä.

Maaliskuun 27. päivänä klo 12 on kisun **kevätkokous. Tervetuloa!**

Kisu on mukana jälleen pieni ele -keräyksessä. Tänä vuonna siis kyseessä alue- ja kuntavaalit. Tänä vuonna olemme saaneet vähemmän avustuksia, niin on entistäkin tärkeämpää, että osallistut lipasvahtina oloon. Jokainen kolikko ratkaisee. Kysy myös ystäviltä ja tuttavilta, haluavatko he auttaa. Osallistumislistat löytyvät KiMistä.

Muistathan maksaa jäsenmaksusi 😊

Älä jää yksin, pidä huolta itsestäsi!

Johanna



Hej alla!

Nu blir det mars, med solen som värmer och dropp från taken. Tänk att det ändå går så fort!

Vi tror att det blir en fin månad också för verksamheten i KiMi.

Vi börjar med att äta fastlagsbullar som Alpo har bakat genast på måndag 3 mars. På onsdag 5 mars firar vi kvinnodagen med kaka och kaffe. 17 mars har Sandra kommit tillbaka från sin praktik och matlagningsgruppen drar i gång. Vi har matlagning bara ett par gånger i veckan eftersom vi måste spara. Samma dag har vi månadens medlemsmöte. Kom med och berätta och prata om Kisu verksamhet.

Onsdagen den 12 mars far fotogruppen på fotograferingsutfärd. Fotogrupperns träffar har flyttat till torsdag kl. 13. Före det träffas avslappningsgruppen som vanligt.

Den 19 mars börjar en ny grupp kl. 18-19.30. Den heter 'Tillbaka till arbetslivet' och riktar sig till över 30-åringar som kanske har tex arbetsoförmögenhets pension, men vill börja jobba igen. Mer info finns på Kisu hemsida 'kisukirkkonummi.fi'. Eller ring till Kisu så får du veta mera. På hemsidan finns också information om lägret på Nedergård 26-28 maj. Anmälningsblanketter och mera information finns i KiMi.

Den 27 mars kl. 12 har avi vårmöte. **Kom med!!**

Kisu är med i En liten gest/pieni ele kommunalvalsvalinsamlingen. Kom och boka en tur då du bevakar valinsamlingsbössan. Kisu behöver pengarna vi får som ersättning för arbetet, eftersom det ser ut som om vi får mindre understöd i år och därför måste spara. Fråga också vänner och bekanta om de vill hjälpa till. Listorna finns i KiMi.

Ha det bra och sköt om er

Beata

PS Du har väl kommit ihåg att betala medlemsavgiften?



AVOMIELIN
www.avomielin.fi

Avomielin-leiri

Nedergårdin Kesäsiirtolassa

Kirkkonummella

ma 26.5.- ke 28.5.

Avomielin yhdistykset toteuttavat yhdessä leirin Kirkkonummen kesäsiirtola Nedergårdiin toukokuussa.

Luvassa paljon yhteistä tekemistä,
hyvää ruokaa ja iloa!

Pelaamista, saunomista, uimista, ruoan laittamista, nuotiolla istumista, yhdessä oloa!

HUOMIOITHAN;

Osallistujilta edellytetään valmiuksia itsenäiseen toimintaan. Keittiötyöt, siivous, saunanlämmitys ym. tehdään yhteisvoimin. Niitä tulee isolla porukalla vain vähän jokaiselle. Työmäärää ei tarvitse pelästyä.

Loman omavastuuhintana on 35 € sisältäen;

- meno-paluu bussikuljetukset
- täysi ylläpito ruokien suhteen
- yöpyminen ryhmähuoneissa, kerrossängyt.

Leirin järjestää Kisu ry yhteistyössä Emy ry:n ja Helmi ry:n kanssa.

Hae leirille pe 25.4. mennessä.

Hakulomakkeita saat Kisu ry:n KiMi-kerhotilasta.

Tiedustelut: Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry
p. 046 939 5190, kirkkonummen.kisu@gmail.com

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry:n

Kevätkokous.

Aika: 27. maaliskuu 2025 Klo 12:00

Paikka: Kohtaamispaikka KiMi, Eerikintörmä 2 ,02400 Kirkkonummi.

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri ja kaksi (2) pöytäkirjan tarkastajaa ja kaksi (2) ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Esitetään tilinpäätös, toimintakertomus ja toiminnantarkastajan lausunto.
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuullisille.
7. Päätetään toimintakertomuksen vahvistamisesta.
8. Hankevastaaja Hanna Parikka kertoo Länsituulihankkeesta
9. Kokouksen päättäminen.

KAHVITARJOILU

TERVETULO!

Auttavat puhelimet

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

puh 020 391 920

tiistai - torstai klo 10-15. Hinta 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti

Mieli ry:n valtakunnallinen kriisipuhelu

puh 09 2525011. Auki 24/7. Mieli ry ei peri puhelumaksua.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, aikuisten mielenterveyspalvelut Kirkkonummella

Ilman ajanvarausta: Hoidon- ja palvelutarpeenarviointi, ohjaus ja neuvonta: Kirkkonummen Hyvinvointikeskuksen Mielenterveys- ja päihdepalveluklinikka, Jokiniityntie 2, Kirkkonummi.

Ma-ke klo 12.00-15.00 tai la-su klo 12-15

Ajanvarauksella: Neuvonta- ja ajanvaraus:

ma-pe klo 8-16 puh 029 151 2295

Hätä tai kriisitilanteessa:

Päivystysapu: puh 116 117

Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita 112

Jos tarvitset apua ja turvaa kriisitilanteessa, soita sosiaali- ja kriisipäivystykseen 029 151 2221.

Hjälpande telefonnummer

Mieli rf, Kristelefon på svenska

Tel. 09 25250112

må & ons kl. 16-20, ti, to & fre kl. 9-13

SOS-kriscenter

Tel. 09 413 505 10. Vardagar kl. 9-15

Församlingarnas samtalstjänst

Tel 0400 221 190. Alla dagar kl. 10-13 och kl. 20-23.

Västra Nylands välfärdsområde, öppenvårdstjänster för vuxna inom mental- och missbrukarvården

Rådgivnings och Tidsbokning: Tel. 029 151 2295. Må – fre kl. 8-16.

Utän tidsbokning: Kom till Kyrkslätts välfärdscentral må – ons kl. 12-15 och lö-sö kl. 12-15.

I en nöd eller krissituation:

Om du behöver omedelbar hjälp, ring 116 117

I en livshotande situation, ring 112

Om du behöver hjälp och skydd i en krissituation, ring social- och krisjouren 029 151 22211.

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry