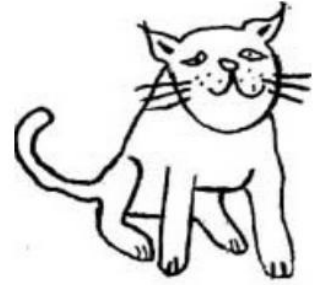


Kisu-tiedote 5-6 /18

Touko-kesäkuu 2018

Maj-juni 2018



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf
Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1,
02400 KIRKKONUMMI

Puheenjohtaja/Ordförande: Anneli Bohm

040-7422926 ma-to klo 8-16 pe 8-10 ja 16-17

Sihteeri/sekreterare Leila Pakaslahti

050 0520042 ma-pe/må-fre klo 10-16

Toimisto-Kansli: 046 939 5190 ma-pe/må-fre klo 10-14

www.kirkkonummenkisu.fi

[yhdistys\(at\)kirkkonummenkisu.fi](mailto:yhdistys(at)kirkkonummenkisu.fi)

Henkilöjäsenmaksu 12 €

Medlemsavgiften är 12 €

Yhteisö- ja kannatusjäsenmaksu 40 €

Medlemsavgiften är 40 € för samfunds- och understödsmedlemmar

Katinkontti on avoinna arkisin: Ma-Pe 10.00 - 14.00

Katinkontti håller öppet må-fre kl 10-14

Ke myös 17 - 19, onsdagar också kl. 17 - 19

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat päihteettömiä!

Alla Kiskus evenemang är drog- och alkoholfria!



Kirkkonummen Kunta



Kyrkslätt Svenska
Församling

Kisu ry:n hallitus 2018:

- puheenjohtaja Anneli Bohm, varapuheenjohtaja Liisa Puistosalo, sihteeri Leila Pakaslahti
- Tiedotevastaavat Leila Pakaslahti ja Marianne Fahlström
- Muut jäsenet: Riikka Heikkinen, Kirsi Kortekangas, Rita Nurminen, Mea Riihitammela, Jouni Saarenpää, Hellevi Varpio ja varalla Merja Heger.

-
- Rahaston hoito ja kirjanpito Marita Helminen, jäsenrekisteri Panu Kaila
 - Hallituksen kokoukset ovat kaikille jäsenille avoimia ja niistä ilmoitetaan jäsenkirjeessä.
 - Ryhmistä ja tapahtumista ilmoitetaan jäsenkirjeessä, kotisivuilla sekä mahdollisuuksien mukaan mm. Kirkkonummen Sanomien Päivyri -osastolla

Tietoa Kisu ry:stä

- Kisu tekee vapaaehtoista mielenterveystyötä Kirkkonummen seudulla
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toimii mielenterveyskuntoutujien edunvalvojana Kirkkonummen ja sen lähikuntien alueella
- Tuemme Kirkkonummen seudun mielenterveyskuntoutujien opiskelua ja työllistymistä resurssien mukaan
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on perustettu 1998
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry:n toiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla ja yhdistys saa avustusta Mielenterveyden keskusliitolta ja Kirkkonummen kunnalta

Jäsenedut

- Mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon osallistumalla kokouksiin.
- Ryhmät, retket, tapahtumat ilmaiseksi tai jäsenhintaan
- Kisu ry:n jäsenkirje kotiin postitettuna.
- Mielenterveyden keskusliiton Revanssi-lehti ilmaiseksi jäsenille 4 kertaa vuodessa.
- Tunne & Mieli -lehti jäsenille puoleen hintaan 6 kertaa vuodessa
- Mielenterveyden keskusliiton tapahtumat, kuntoutus-, koulutus- ja virkistyskurssit jäsenhintaan tai ilmaiseksi
- Jäseneksi voit liittyä soittamalla yhdistyksen puhelimeen tai lähettämällä kotisivujen kautta palautetta.
- Kisu ry ja sen kautta kaikki yhdistyksen jäsenet kuuluvat Mielenterveyden keskusliitto ry:een, joka on valtakunnallinen mielenterveyspotilaiden, -kuntoutujien ja heidän läheistensä järjestö. Liitto on Euroopan suurin mielenterveysalan järjestö.

Kisu ry:s styrelsesammansättning 2018:

- Ordförande Anneli Bohm, vice-ordförande Liisa Puistosalo, sekreterare Leila Pakaslahti
 - Ansvarig för medlemsbrevet Leila Pakaslahti och Marianne Fahlström
 - Övriga medlemmar: Riikka Heikkinen, Kirsi Kortekangas, Rita Nurminen, Mea Riihitammela, Jouni Saarenpää, Hellevi Varpio och i reserv Merja Heger
-
- Kassör och bokföring Marita Helminen, medlemsregister Panu Kaila
 - Styrelsemötena är öppna för alla, och de annonseras i medlemsbrevet. Grupperna och evenemangen finns på webbplatsen och i mån av möjlighet annonseras i bla Kirkkonummen Sanomat i spalten 'grupper och evenemang'.

Information om Kisu rf.

- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf verkar som intressebevakare för mentalhälsobrukare i Kyrkslätt med omnejd.
- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf grundades år 1998.
- Verksamheten finansieras via medlemsavgifter samt bidrag från Centralförbundet för mental hälsa och Kyrkslätt kommun.

Medlemsförmåner

- Du kan påverka genom att delta i föreningens möten.
- Möjlighet att delta i grupperna, utfärderna och de olika evenemangen som är gratis eller till reducerat pris
- Du får Kisu rf:s medlemsbrev med posten.
- Tidningen Revanssi skickas gratis till alla medlemmar fyra gånger om året.
- Medlemmarna får tidningen Tunne & Mieli sex gånger per år till halva priset
- Centralförbundet för Mental Hälsas rehabiliterings-, skolnings- och rekreationskurser.
- Du kan bli medlem genom att ringa föreningens telefonnummer eller genom att ta kontakt via föreningens hemsida www.kirkkonummenkisu.fi. Alla föreningens medlemmar hör till Centralförbundet för Mental Hälsa rf. Centralförbundet är en nationell organisation för mentalhälsopatienter, brukare av mentalhälsotjänster samt deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.

Hej

Kirjoitan tämän tilapäisen sihteerin ominaisuudessa. On mukavaa olla Kisun toiminnassa mukana. Niin monien mukavien ihmisten kanssa yhteistyössä oleminen piristää eläkeläisen elämää ihmeellisesti.

Tähän tiedotteeseen on liitetty jäsenmaksukorttu. Huomaattehan että kortissa on Kisun uusi pankkitilinumero.

Kisu ry täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Syksyllä juhlietaan sitten syntymäpäiviä (tästä lisää seuraavassa tiedotteessa). Katinkontissa valmistamme kutsukortteja juhlaan 14/5, 11/6 ja 18/6 klo 11. Syntymäpäivän kunniaksi järjestämme jäsenkampanjan. Kisu tarvitsee kipeästi lisää jäseniä. Vaikka toiminnassa ei haluasi olla mukana, voi silti olla jäsen. Jäsenmaksu on vain 12 €, joten puhukaa ystäville ja tuttaville, että tukisivat Kisua liittymällä jäseniksi. Jäsenmäärä voi olla ratkaiseva avustusta haettaessa.

Toimintaan tarvitaan myös apua. Erityisesti tarvitsemme vapaa-ehtoista ATK-tukihenkilöä auttamaan tarvittaessa, esimerkiksi kotisivun ylläpitämisessä ja myös aina silloin, kun tulee ongelmia vastaan. Joku alan opiskelija vaikka.....?

Katinkontissa on maaliskuu- huhtikuussa ollut paljon toimintaa ja vilskettä.

Riikka on siivonnut ja vienyt ylimääräiset tavarat roskiin. Kirsi on leiponut ahkerasti, vertaistukiryhmät ovat kokoontuneet, juttelu on vilkasta ja nauru kaikuu.

Kevättä jatketaan samoissa merkeissä.

Ryhmät: Tiistaisin jatketaan **Nyhjää tyhjästä** (vapaa askartelu) klo 10. Maj-Lis tulee auttamaan vaatteiden korjauksessa 15/5 ja 5/6 klo 10.

Uusi vertaistukiryhmä, Tuula O:n vetämä **Elämäntapamuutosryhmä** aloitti toimintansa 10/4 klo 13. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ktso alla.

Leikkisä Draama ryhmä kokoontuu viimeisen kerran 2/5. Vetäjä Mirja Harju voi mahdollisesti jatkaa syksyllä pientä korvausta vastaan. Kertokaa, jos haluatte mukaan.

Miesten ryhmä jatkaa joka toinen keskiviikko. Ktso Teron juttua ryhmästä alla.

Peliryhmä aloittaa keskiviikkoisin 9/5 klo 11. Pelataan sisällä tai ulkona, säästä riippuen.

Palvelutalolla voi käydä Palvelutalon kuntosalilla Kisu-jengin kanssa perjantaisin klo 13.30.

Merja vetää edelleen **Tuolijumpparyhmää** perjantaisin klo 14 Palvelutalolla. Ktso alla.

Sosiaaliohjaaja Saara Seppänen tulee Katinkonttiin 11/5 klo 13.

Kevään **Retket:** *Kaukalahden Fiskarsille* 16/5 lähdetään sinivuokkoja ihailemaan klo 10 Katinkontilta, kimppekyyti. Ilmoittautuminen Katinkontin listalle tai puhelimitse 046 939 5190 (toimisto, klo 10-14). Yhdistys tuo eväät. 30.5 tutustumme *Ravallsin museotilaan*. Toivomme että joku kulttuuritoimesta tulee kertomaan tilan historiasta. Ja 6.6 on vielä *Kopparnäsin* retki. Kaikilla retkillä on tietenkin säävaraus.

Toimittakaa materiaali seuraavaan tiedotteeseen viimeistään 11/6.

Seuraavat hallituksen kokoukset ovat 7/5 klo 10, 4/6 klo 10 ja 13/8 . Tervetuloa!

Hyvää ja lämmintä kevään jatkoa kaikille

Beata

Vihje: Oletko stressaantunut? Kärsitkö unettomuudesta? Onko mieli maassa? Kannattaa Googlata www.mielenterveystalo.fi. Sieltä löytyy neuvoja, ja mahdollisesti myös apua.

RYHMÄN VETÄJÄT KERTOVAT

Miesten ryhmä:

Hei!

Kevät on jo pitkällä. On kivaa, kun aurinko paistaa. Huhtikuun Tunne ja Mieli lehdessä kirjoitettiin, että skitsofreniasta voi parantua ja elää hyvää elämää. Skitsofreenikot jopa kykenevät palkkatyön tekoon. Lehdessä kerrottiin, että meillä jokaisella on resursseja, joita emme vielä ole käyttäneet. Nykyään on tavallista, että skitsofreenikot kykenevät opiskelemaan. Työn saanti on vaikeampaa skitsofrenian aiheuttaman leiman vuoksi. (Lähde: *Tunne ja Mieli*, 4/2018)

2.5.2018	Leffailta	Katinkontti	klo 17.00
9.5.2018	Keilaus	Varuboden Areena	klo 16.50
16.5.2018	Sulkapallo	Tarkempi lähtöaika ja -paikka sovitaan myöhemmin	
23.5.2018	Mennään ampumaan ilmapistoolilla	Tarkempi lähtöaika ja -paikka sovitaan myöhemmin	
30.5.2018	Leffailta	Katinkontti	klo 17.00
6.6.2018	Keilaus	Varuboden Areena	klo 16.50

Jos olet uusi ryhmäläinen, sovi tutustuminen Teron (p. 0504077721) kanssa.

Miesten ryhmä kokoontuu kerran viikossa keskiviikkona. Ryhmään on osallistunut keskimäärin 4-5 miestä. Pidämme yhteyttä aktiivisesti puhelimitse. Jutustelemme, käymme keilaamassa, katsomme leffoja, jotka ovat miesten makuun. Toukokuussa menemme myös pelaamaan sulkapalloa ja ampumaan. Kyyti tapahtuu autolla tai oma kyyti. Kevään aikana olemme jutustelleet kerran kuussa. Naiset ovat tervetulleita ryhmään varauksella. Jutusteluillat ovat vain miehille. Keilaamaan mahtuu mukaan maksimissa 8 ryhmäläistä.

Ryhmä menee tauolle 6.6. Kesätauon jälkeen ryhmä kokoontuu elokuun 22.8, jolloin jutustelemme Katinkontissa. Ryhmäläisien toivotaan osallistuvan ja sitoutuvan ryhmään sovituksi. Toimintatoivomuksia toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Tule ideoimaan toimintaa.

Terveisin, *Tero*

Muodonmuutosryhmä:

Haluaisitko lakata lihomista?

Jos vastaat myöntävästi, niin tervetuloa Kisun omaan elämäntapamuutosryhmään! Kokoonnuimme 10/4 tiistaina suunnittelumielessä. Tämä ryhmä on vertaistukiryhmä, joka koostuu Kisun jäsenistä. Eli pyrimme tukemaan ja auttamaan toisiamme. Jokaisella on varmasti jokin "helmi" takataskussa. Kirsi oli edellisenä päivänä keittänyt inkiväärijuomaa ja Rita teki ihania kevyitä vihannesleipiä meille. Vaikka pääpaino on laihduttamisella, niin se ei ole pääasia vaan pyrimme elämäntapojen pysyvään muutokseen.

Alustavasti suunnittelimme tapaavamme kahden viikon välein. Juhannusviikolla 19.06. olisi viimeinen tällä erää. Suunnittelimme jatkavamme ensi syksynä. Tapaammeko kerran kuussa vai kahdesti kuussa? Ehdotuksia!

Seuraavalla kerralla 08.05. klo 13:00 Jouni on luvannut tehdä lohisalaatin. On puhuttu myös uunijuureksista. Odotamme teiltä toiveita, millaisia keveitä ruokia tahdotte?

Olemme puhuneet, että käsittelemme erilaisia hyvään ravitsemukseen liittyviä osa-alueita: esim. kuidut, valkuaisaineet, rasvat ja vitamiinit. Muita ehdotuksia? Miten liikuntaa voisi lisätä?

Toivotan teille kaikille iloista kevättä ja osallistukaa innokkaasti!

Täytetyt paprikat

2 isoa tai 3 pientä paprikaa
1 rkl öljyä
3 rkl tummaa pikariisiä
1 porkkana ja
pala purjoa
1/2 vihannesliemikuutiota
2 dl 4% ruokakermaa
2 dl pakastevihanneksia

Mausteeksi: kurkumaa tai muuta kananmaustetta, suolaa, päälle juustoraastetta:

Pinnalle: tilliä tai persiljaa uunista oton jälkeen

Leikkaa paprikat puolikkaiksi. Laita uunipellille. Sääda uuni 200 asteeseen ja laita pelti uuniin 15 minuutiksi (paprikat ilman täytettä). Laita pannulle öljy, sitten riisit ja pieniksi paloitettu porkkana. Hetken päästä paloitettu purjo. Kuullota muutama minuutti. Seuraavaksi kaada kerma ja raasta kuutio sekä lisää mausteet. Seos saa kiehua hiljalleen niin kauan kun paprikat otetaan uunista.

Laita ensin pakastevihannekset sekaan ja maista mausteet ja suola. Täytä paprikat ja ripottele juustoraastetta pintaan maun mukaan. Ja takaisin uuniin 15 minuutiksi.

Vaihtoehtoja täytteeksi: Voit laittaa vaikka jauhelihaa 100 gr, kinkkua, kalaa tai vain pelkkiä vihanneksia. Paprikan kuorista tulee ihanan pehmeitä kun esikypsennämme ne "tyhjinä". Astioita ei montaa likaannu, koska pannulla voi käsitellä kaikki kovemmat kasvikset ja mahdolliset lihat. Kesällä voidaan täyttää myös tomaatteja ja herkkusieniäkin on usein tarjouksessa.

Nämä ovat vierasruokanakin mainioita. Voidaan valmistaa edellisenä päivänä. Täytyy vain muistaa nopea jäähdytys ja nopeesti kylmään. Ennen lämmitystä kaiken kruunaa vuohenjuustopala tai nokare sinihomejuustoa

Mielikuvitusta ruuanlaittoon toivoo **Tuula O.**

Vertaistukiryhmä:

Kisussa kokoontui kevään aikana vertaistukiryhmä, jossa oli mukavasti osallistujia. Kokoonnuimme 10 kertaa minun ja Beatan kanssa. Aiheita oli laajalti, joka kerta nousi esiin eri asiat, joita pohdimme kukin omalta kannaltamme, joka kerta saimme myös kotitehtäviä, joita itsekukin oman tapansa mukaan suoritti. Tehtävien tarkoitus oli syventää ryhmän aikana esiin tulleiden asioiden omaksumista ja hallintaa. Koko ryhmän tarkoitus oli lisätä itsetuntemusta ja itsensä hyväksymistä, joten harjoituksissa oli mm. tehtävänä katsoa itseään päivittäin silmiin ja kertoa, että on itselleen rakas. Toisella kerralla oli aiheena anteeksianto, Ennen kaikkea antaa anteeksi itselleen. Keskustelimme myös siitä, miten voimme auttaa itseämme, muita ja samalla edistää Kisun toimintaa. Oman mielen hallinta on myös tärkeää, jotta ympäröivä maailma ja kaikki sen tapahtumat eivät saisi omaa päätä sekaisin, vaan osaisimme erottaa asioita ja tapahtumia toisistaan, ja erottaa sen, minkä voimme muuttaa siitä, mikä pitää vain hyväksyä.

Ehkä ensi syksynä jatketaan joko samankaltaisella ryhmällä tai sitten kehitellään jotain uutta, kuten Kisussa on tapana.

Kaikille antoisia kesäpäiviä, lepoa, aurinkoa ja liikuntaa sopivassa suhteessa.

Maj-Lis

Hauskaa vappua!



KIRJA-ARVOSTELU:

TYKKÄÄ TYÖSTÄ NIIN TYÖ TYKKÄÄ SINUSTA

Anne Mäkikangas, Saija Mauno ja Taru Feldt (toim.). Tykkää työstä, Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet, PS-KUSTANNUS OY 2017

Miksi työ koukuttaa toisia ja kuluttaa toisia? Mikä nykyisessä työelämässä kuormittaa? Miten työkuormituksesta palaututaan ja miten työuupumusta hoidetaan?

Kirjassa kuvataan, mitä työstressi on ja millaiset tekijät sitä lisäävät alati muuttuvassa työelämässä. Siinä esitellään laajasti työhyvinvoinnin eri kuvaajia, kuten työn imua, leipiintymistä ja työholismia. Teoksessa kuvataan myös työhyvinvointia edistäviä voimavaroja, jotka kytkeytyvät työhön, työntekijän persoonallisuuteen ja toiminta tapoihin. Lisäksi kirjassa esitellään peruserätyydytyksiä ja menetelmiä, joiden avulla työntekijöiden hyvinvointia voidaan tukea työterveyshuollon ja interventioiden avulla.

Kirja antaa eväitä työssä jaksamiseen ja työstä nauttimiseen sekä teoreettista pohjaa työhyvinvoinnin tutkimiseen. Se tarjoaa vahvaa tutkimuksiin perustuvaa tietoa niille, jotka haluavat voida työssään paremmin ja niille, jotka omassa työssään auttavat toisia jaksamaan. Kirjan kirjoittajat edustavat monipuolisesti työpsykologian asiantuntemusta. Teos on täysin uusittu versio suositusta Työ leipälajina -kirjasta.

Hyvinvointi työelämässä on tärkeä toimintoalue niin itsensä toteuttamisen ja omien organisatiopsykologia käsittelee työhyvinvointia, johon kuuluvat mm. teknologia, taloudelliset innovaatiot ja digitalisaatio. Työstressi aiheuttaa mm. seuraavia ongelmia: hyvinvointi- ja terveysongelmia, taloudellisia menetyksiä (yksilö ja organisaatio), heikentää työsuoritusta ja organisaatiotaloutta ja siihen sisältyy tukena lainsäädäntö. Työstressi aiheuttaa kielteisiä tunteita ja uupumista. Sen oireiluja ovat mm. työuupumus, työholismi ja työtylsistyminen.

Työn imu voi vaikuttaa lisääntyvää työtyytyväisyyttä. Työholismi täyttää koko päivän tehokentän, jolloin työstä palautuminen on vaikeaa tai lopulta mahdotonta. Syynä voivat olla psykologiset tekijät, voimavarat ja vaatimukset ja persoonallisuus. Työhyvinvointiin on vaikuttanut myönteisesti mm. Työterveyshuolto, joka on ollut voimassa Suomessa v. 1978 lähtien. Työn vaatimusten tulisi vastata työntekijän voimavaroja. Työn tuunaaminen tarkoittaa työn "sorvausta" itselle sopivaksi eli työvaateiden optimointia. Työhyvinvointiin vaikuttavat mm. hyvinvointi työpaikalla, asenteet ja työtoiminnot. Työhyvinvoinnin tulisi olla työntekijälähtöistä ja tulevaisuuteen suuntaavaa toimintaa.

Persoonaa vs. Hyvinvointi ja myös persoonakohtaiset erot tulisi huomioida. Persoonaa tarkoittaa tässä kohtaa yksittäistä tapaa ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Työterveyshuollon kustannuksista kattaa työntantajataho 87 %. Lopusta 13 % vastaa KELA. Tavoitteena on työkyvyn ja työhyvinvoinnin edistäminen tietoa antamalla, neuvonnalla ja ohjauksella.

UNTO VASKUU

TOUKOKUU 2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	1.5. Vappupäivä	2.5. Riikka/Mea 12 Leikkisä Draama (viimeinen kerta) 17 Leffailta	3.5. Kirsi	4.5. Liisa 13.30 Avoin kuntosali (Palvelutalo) 14 Tuolijumppa (Palvelutalo)
7.5. Beata/Anneli 10 Kokous 11 Rukkanen	8.5. Rita 10 Nyhjää tyhjästä vapaata askartelua 13 Elämäntapa- muutosryhmä	9.5. Riikka/Mea 11 Pelipäivä 16.50 Keilaus	10.5. Helatorstai	11.5. Liisa 13 Sosiaaliohjaaja Saara Seppänen 13.30 Avoin kuntosali (Palvelutalo) 14 Tuolijumppa (Palvelutalo)
14.5. Jouni 10 Diakonivierailu 11 Kutsukorttitalkoot	15.5. Rita 10 Vaatteiden korjausta (Maj-Lis)	16.5. Retkipäivä: Fiskars, Kauklahti Katinkontti kiinni 17 Sulkapalloa	17.5. Kirsi/Laila	18.5. Liisa 13.30 Avoin kuntosali (Palvelutalo) 14 Tuolijumppa (Palvelutalo)
21.5. Beata	22.5. Rita Nyhjää tyhjästä vapaata askartelua 13 Elämäntapa- muutosryhmä	23.5. Riikka/Mea 11 Pelipäivä 17 Ilmapistooli- ammuntaa (Gesterby)	24.5. Kirsi/Laila	25.5. Liisa
28.5. Jouni Koko päivän Räfsö- retki (huom. ilmoittaut. 18.5. mennessä)	29.5. Rita Nyhjää tyhjästä vapaata askartelua	30.5. Riikka/Mea 10 Retki: Ragvaldsin museoalue 17 Leffailta	31.5. Kirsi/Laila	

KESÄKUU 2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				1.6. Liisa
4.6. Beata/Anneli 10 Kokous 11 Rukkanen	5.6. Rita 10 Vaatteiden korjausta (Maj-Lis) 13 Elämäntapa- muutosryhmä	6.6. Riikka/Mea 11 Pelipäivä 16.50 Keilaus	7.6. Kirsi/Laila	8.6. Liisa
11.6. Jouni 11 Kutsukorttitalkoot	12.6. Rita Nyhjää tyhjästä vapaata askartelua	13.6. Riikka/Mea 10 Retki: Kopparnäs	14.6. Kirsi/Laila	15.6. Liisa
18.6. Anneli 11 Kutsukorttitalkoot	19.6. Rita 10 Vaatteiden korjausta (Maj-Lis) 13 Elämäntapa- muutosryhmä	20.6. Riikka/Mea Juhannusjuhlat 13 Sosiaaliohjaaja Saara Seppänen		

Retkiin ilmoittautumiset Katinkonttin toimistoon puh. 046 939 5190

Katinkontin kesätauko 21.6. – 10.8. 2018

Kesäaukiot keskiviikkoisin 10-14

Hallituksen elokuun kokous 13.8. 2018 klo 10

På svenska

Våren är här! Tussilagon blommor och fåglarna sjunger. Nog är det fantastiskt. För tillfället fungerar jag som inhoppare för föreningens sekreterare. För en nybliven pensionär är det både roligt och uppiggande att samarbeta med alla trevliga Kisu-människor.

I detta medlemsblad hittar ni inbetalningskortet för medlemsavgiften. Observera det nya kontonumret!

Kisu rf behöver nya medlemmar! Medlemsantalet kan vara avgörande för att få verksamhetsstöd. Kanske era vänner och bekanta är villiga att stöda Kisu genom att bli medlemmar. Medlemsavgiften är bara 12€ per år!!

Kisu söker någon som är villig att på frivillig basis fungera som föreningens ADB-stöd. Studerande Ohoj!!

Föreningen fyller 20 år i år. Vi firar föreningen på olika sätt i höst, mera om detta i nästa medlemsblad.

Kisu planerar tre **utflykter** under våren. Till **Fiskars i Köklax** far vi den 16/5 om vädret tillåter. Start kl 10 från Katinkontti. Den 30/5 bekantar vi oss med **Ragvalds museigård**, om vädret tillåter. Vi hoppas att någon från kulturkansliet kommer och berättar om gårdens historia. Start kl 10 från Katinkontti. Och den 6/6 planerar vi en utfärd till **Kopparnäs** kl 10 från Katinkontti. Utfärdsanmälningar till kansliet; 046 939 5190 kl 10-14.

Församlingen ordnar en heldagsutflykt till **Räfsö** 28/5 kl. Avgift 5 €. Anmälan till Kiskus kansli senast 18/5. Observera att församlingen vill ha namn och telefonnummer för närmast anhörig.

Grupperna fortsätter fram till sommaren:

Måndagar: Fri samvaro kl 10-14. Vi har inbjudningskort-talko 14/5, och 18/6 kl 11.

Tisdagar: Fri hobbyverksamhet kl 10, utom 15/5 och 5/6 då Majlis hjälper oss med att reparera kläder. Varannan tisdag träffas den nya **Vi-förändrar-oss-gruppen** (muodonmuutosryhmä) kl 13. Vi stöder varandra i att leva hälsosammare och kanske tappa några kilon på köpet. Kom med!

Onsdagar: 2/5 träffas Lekfull Drama-gruppen sista gången kl 12. Gruppen fortsätter möjligen i höst mot en liten ersättning. Meddela till kansliet om du är intresserad. På onsdagarna spelar vi också spel kl 11 (utom på utfärdsdagarna). Vädret bestämmer om vi spelar utespel eller innespel.

Torsdagar: Fri samvaro kl 10-14.

Fredagar: 13.30 kan man motionera tillsammans med Kisu-kompisar på Servicehuset kl. 13.30. Kl 14 leder Merja stolsgymnastik kl. 14, också på Servicehuset. Den 11/5 kommer socionom Saara Seppänen till Katinkontti kl 13.

Bidrag till nästa medlemsblad (juli-augusti) önskas senast 11/6.

Följande styrelsemöten är 7/5, 4/6 och 13/8 kl. 10. Välkomna!

Ett tips: Är du deprimerad eller stressad? På www.psykporten.fi kan du få självhjälpsråd. Ha en varm och skön vår!

Beata

Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj