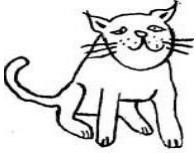


# Kisu-tiedote 1-2 / 2016



## Tammi-Helmikuu

**Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry**

**Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf**

Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI

Puheenjohtaja: Anneli Bohm

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

Sihteeri Merja Heger

046 530 5630 ma-pe klo 10-16

Toimisto

046 595 5392 ma-pe klo 10-14

[www.kirkkonummenkisu.fi](http://www.kirkkonummenkisu.fi)

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

Aktia Sp Kirkkonummi

FI34 4055 2020 1110 78

BIC-koodi HELSFIHH

Henkilöjäsenmaksu 12 €

Medlemsavgiften är 12 €

Yhteisö- ja kannatusjäsenmaksu 40 €

Medlemsavgiften är 40 € för samfunds- och understödsmedlemmar

Katinkontti avoinna arkisin: Ma-Pe 10.00 - 14.00

Ke myös 16.30-n.19

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat päihteettömiä!



Kirkkonummen  
Kunta

## Kisu ry:n hallitus 2016

- puheenjohtaja Anneli Bohm, Varapuheenjohtaja Lisa Puistosalo, sihteeri Merja Heger,
- rahaliikenteen- ja jäsenrekisterinhoitaja Marita Helminen, Tero Jääskeläinen, Terttu Kaila, Laila Kareinen, Kirsi Kortekangas, Aila Nousiainen, Tuula Okkonen
- 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 opiskeulua 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.
- Käsi Kädessä -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 2016

- ♦ Ordförande Anneli Bohm, vice-ordförande Liisa Puistosalo, sekreterare Merja Heger, finans- och medlemmästare Marita Helminen, Tero Jääskeläinen, Terttu Kaila, Laila Kareinen, Kirsi Kortekangas, Aila Nousiainen, Tuula Okkonen
- Styrelsemöten är öppna för alla. Mötena annonseras i medlemsbrevet. på webbplatsen och i mån av möjlighet 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 närliggande områden.
- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf grundades år 1998.
- Medlemsavgiften, samt bidrag från Centralförbundet för mentalhälsa och Kyrkslättis kommun finansierar Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rfs verksamhet
- 

## Medlemsförmåner

- Möjligheter att påverka genom att delta i föreningens möten.
- Deltagande i grupperna, utfärderna och de olika evenemangen är gratis eller till reducerat pris
- Du får Kisu rf's medlemsbrev med posten.
- Tidningen Revanssi skickas gratis till alla medlemmar 4 gånger i året.
- Medlemmarna får tidningen Käsi Kädessä 6 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.

Kisu rf och genom den alla föreningens medlemmar hör till Centralförbundet för Mental Hälsa rf. Centralförbundet är en nationell organisation för mentalvårdspatienter, brukare av mentalvårdstjänste och deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.

# Hei kaikki!

Hyvää uutta vuotta! Uusi vuosi on alkanut. Toivotaan aurinkoista päiviä.

Kisulla on uusi hallitus. Pitkäaikainen vastuuhenkilö. Maj-Lis on siirtymässä hiukan sivuun Kisun toiminnasta. Maj-Lis:iä näämme silti varmaan Katinkontissa. Kisun uusi hallitus on:

Puheenjohtaja Anneli Bohm, Varapuheenjohtaja Liisa Puistosalo, Sihteeri Merja Heger, Taloudenhoitaja ja jäsenrekisterin pitäjä Marita Helminen

Muut hallituksen jäsenet Tero Jääskeläinen, Terttu Kaila, Laila Kareinen, Kirsi Kortekangas, Aila Nousiainen ja Tuula Okkonen

Tiedote ilmestyy jatkossakin joka toinen kuukausi. Lue myös Kirkkonummen Sanomien päivyri, kotisivut [www.kirkkonummenkisu.fi](http://www.kirkkonummenkisu.fi) ja facebook.

Skitsofrenia on vakava sairaus. Se ei kuitenkaan estä elämistä. Yhtenä oireena on taantuminen. Ehkä yhtenä parhaana tapaa voittaa sairaus on pitää säännöllistä päiväohjelmaa – joka päivä jokin ohjelma, jota toteuttaa. Esimekkeitä ohjelmista, joita voi toteuttaa on opiskelu, liikunta ja vapaaehtoistyö. Voit myös käydä kahvilla kavereitten kanssa.

Katinkontti on paikka, jonne voit tulla. Kisun ryhmät ovat pääsääntöisesti kaikille avoimia. Katinkontissa ei kysytä diagnoosia ja on täysin vapaaehtoista. . Kisu on päihteetön. Katinkontista löydät seuraa, ryhmiä ja retkiä. Ota katinkontti päivä ohjelmaasi. Tuo myös ystäväsi mukaan. Kisun vapaaehtoiset näkevät vaivaa ja aikaa, siksi olisi hyvä jos ryhmissä käytäisiin. Enää ei tarvitse olla yksin. Katinkontissa voit ostaa kahvi/teetä/mehua 50 c sekä pullaa ja sämpylää 50 c. Voit lämmittää evääsi Katinkontin mikrossa. Joka päivä Katinkontissa on tuttu turvallinen vastuuhenkilö.

Kisu tarvitsee lisää ryhmän vetäjiä. Kiinnostaisiko vapaaehtoistyö? Pidätkö ihmisistä? Kiinnostaako sinua jokin juttu, jossa olet hyvä? Haluatko säännöllistä tekemistä ja pitää mielesi virkeänä. Olisiko sinusta vetämään ryhmää. Onko sinulla ryhmä idea? Jos vastasi kaikkiin kysymyksiin kyllä, tule vetämään Kisuun ryhmää. Voit ottaa yhteyttä Anneliin 040-7422926 tai laittaa sähköpostia Kisuun [yhdistys@kirkkonummenkisu.fi](mailto:yhdistys@kirkkonummenkisu.fi).

Haluatko ilmoituksia kisun ryhmistä ja tapahtumista tekstiviestein ja/tai sähköpostitse?! Kirjoita viesti Katinkontin toimistoon tai lähetä sähköpostia [yhdistys@kirkkonummenkisu.fi](mailto:yhdistys@kirkkonummenkisu.fi). Kirjoita viestiin, että haluat tekstiviestejä ja/tai sähköpostia Kisulta sekä sähköpostiosoitteesi ja/tai puheinnumerosi, johon haluat viestit lähetettävän.

Tässä tiedotteessa on myös Kisun vuoden 2016 jäsenmaksu kaavake.

Terveisin Tero

## **MTKL:n koulutusta:**

### **Unelmakeidas**

| **16. helmikuu 13:00 - 16:00**

"Löysin unelmani ja pyrin niitä kohti"

"Löysin itsestäni uusia voimavaroja"

Unelmat tuovat voimavaroja ja auttavat löytämään innostusta ja energiaa arkeen.

Anna itsellesi aikaa unelmiesi löytämiseen!

Unelmakeidas-kurssiin kuuluu kaksi kolmen tunnin mittaista iltapäivää.

Ensimmäisenä päivänä tehdään omiin unelmiin liittyvä Unelmien kartta. Toisena päivänä tarkastelemme voimavaroja ja tavoitteita.

Unelmakeidas kokoontuu Mielenterveyden keskusliiton tiloissa osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki

**16.2. ja 17.2.2016 klo 13-16**

Kurssi on on osallistujille maksuton.

Ilmoittautumiset: Wille Härkönen

puh. 050 538 4333, wille.harkonen@mtkl.fi

## **KEINOJA OMAAN KUNTOAUTUMISEEN –päiväkurssi Turku**

| **22. helmikuu 08:30 - 14:30**

1. jakso 22. – 26.2.2016,

2. jakso 26.9 -30.9.2016

Verkahovi Verkatehtaankatu 4. 2.krs 20100 Turku|

Mielenterveyden keskusliitto järjestää mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat miettimässä omaa kuntoutumistaan, haluavat löytää uusia keinoja kuntoutumisen edistämiseksi ja tarvitsevat lisää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa.

Kurssi on suunnattu ensisijaisesti eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille.

**KENELLE:**

Mielenterveyskuntoutujille, jotka

- ovat miettimässä omaa kuntoutumistaan ja tulevaisuuttaan
- haluavat löytää uusia keinoja kuntoutumisen edistämiseksi
- tarvitsevat lisää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa
- haluavat kehittää vuorovaikutustaitojaan ryhmässä

**KURSSI TARJOAA:**

- yhdessäoloa ja mahdollisuuden kokemusten jakamiseen
- kuntoutumiseen työkaluja
- uusia kokemuksia toiminnan, liikunnan ja muun yhdessä tekemisen kautta

**KURSSIN TAVOITTEENA ON:**

- kehittää kykyä laatia omaa elämää koskevia kuntoutumistavoitteita
- kartuttaa voimavaroja ja kehittää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa
- auttaa löytämään keinoja hyvinvoinnin lisäämiseksi

**KUSTANNUKSET:**

Kurssi on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama, jonka vuoksi kurssi on osallistujille

maksuton. Ohjelmaan sisältyy lounas ja kahvi. Matkakulut osallistujille korvataan halvimman julkisen kulkuneuvon mukaan kuitteja vastaan.

Kurssille osallistuminen edellyttää sitoutumista läsnäoloon jokaisena kurssipäivänä.

**HAKEMINEN:**

Kurssille haetaan Mielenterveyden keskusliiton www-sivuilta saatavalla kurssihakemuskaavakkeella.

**Hakuaika päättyy 29.1. 2016**

Hakemus toimitetaan hakuajan päättymiseen mennessä alla olevaan osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto Tietopalvelu Propelli/ Pirjo Metsäranta

Verkatehtaankatu 4. 5. krs

20100 Turku Lisätietoja: Mtkl , Tietopalvelu Propelli p. 020391920

tai kuntoutusneuvoja Pirjo Metsäranta puh. 040 5624773

## **Salsa tulee Kisuun**

Salsa on syntynyt New Yorkissa kuubalaisen, meksikolaisen ja afro-amerikkalaisen musiikin sekoituksena. Alkuperäisiä kuubalaisia musiikki ja tanssilajeja ovat son, bolero, cha cha, afrorumba ja conga. Salsaa vanhempi mambo liittyy läheisesti tähän tanssilajiin. Salsa on elävää ja vilkasrytmistä musiikkia, joka on aina duurissa vaikka laulettaisiin murheista ja sydänsuruista. Sanat ovat espanjaksi ja käsittelevät usein rakkausasioita. Salsa sopii hyvin masennuksen ennalta ehkäisyyn ja poistoon.

Salsa-tanssin rytmitys on kolmella iskulla ja neljäs on yleensä tauko: 1 2 3 tauko 5 6 7 tauko. Pääaskel tehdään siis joko 1:llä tai 5:lla eteen, taakse, sivulle tai taakse ristiin. Näin jos tanssitaan 1:llä. Son on tästä poikkeus. Siinä pääaskel tehdään 4:lla sivulle ja 1 on tauko. Kyllä se siitä lähtee :)

Kisun salsa-ryhmässä voidaan tanssia yksin ryhmässä salsaa tai muita lähinnä kuubassa tanssittavia latinalaisia tansseja kuten mambo, merengue (Dominikaanisesta tasavallasta), cha cha cha, son, bolero (sonia hitaampi), afrorumba, conga ja reggaeton.

Olen tanssinut jazz-tanssia 10-vuotiaasta lähtien opiskeluaikoihin asti. Rivitanssia (line dance) ja salsaa olen tanssinut 15 vuotta. Rivitanssia olen ohjannut Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:ssä 12 vuotta ja salsaa lähes yhtä kauan. Etsin nyt ohjaustilaisuuksia Kirkkonummelta esim. Kirkkonummen Kipinästä. Kisuun tulen tietenkin ohjaamaan salsaa, joka on vapaamuotoisempi eikä sidoksissa tiettyihin koreografiaselostuksiin kuten rivitanssi on.

Tervetuloa perjantaina 15.1.2016 lähtien joka viikko klo 13:00-13:45 nauttimaan tanssin ilosta. Tanssitaan seisten yksin ryhmässä. Paria ei tarvita. Juomatarjoilua. Rento vaatetus ja matalakantaiset sisäkengät tai -lenkkarit mukaan. Ilmoittakaa Kisuun, jos olette kiinnostuneita mutta aika ei sovi, niin mietitään voisiko sitä siirtää. Onko lyömäsoitintaitoisia kisulaisia? Olisi kiva afrorumbatunnilla.

T. FM Sanna Heikkinen

salsan ja rivitanssinohjaaja

Kirkkonummen liikuntapalveluiden vertaisohjaaja.

## Diagonit tulee Kisuun seuraavasti

Maanantai 25.1 klo 11

Maanantai 22.2. klo 11

Maanantai 21.3. klo 11

Maanantai 25.4. klo 11 (alustava aika)

Rafsön retkipäivä 23.5. (kaikki mukaan)



## Mielenterveyden keskusliitto vuoden 2016 tapahtumat

Juhlavuoden teema: 45 vuotta osallisuuden asialla

### Valon päivä 3.2.2016

Valon päivää vietetään vuosittain 3. helmikuuta. Teemapäivä korostaa valon ja keskinäisen tuen merkitystä läheisen hyvinvoinnille. Päivän tarkoituksena oli alun perin tuoda toivoa masentuneille ja heidän läheisilleen pitkän talven jälkeen. Nykyisin Valon päivän vietossa halutaan keskittyä mielenterveyteen, ei pelkästään mielen sairauksiin.

Mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevat monet asiat. Vertaistuki ja kokemusten jakaminen toisten kanssa sekä yhdessä tekeminen on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksissä koko toiminnan perusta.

### Henkisen hyvinvoinnin viikko vk 17, 25.4.-1.5.2016

Henkisen hyvinvoinnin viikkoa vietetään viikolla 17. Viikkoa vietettiin vuonna 1999 ensimmäistä kertaa. Viikon perusajatuksena on haastaa yritys-elämä mukaan vapaaehtoiseen mielenterveystyöhön ja kiinnittää huomiota henkiseen hyvinvointiin työelämässä.

Henkisen hyvinvoinnin viikolla Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistykset viettävät Hyvän mielen –tapahtumia.

### Kukan päivä – ihmisten yhteyden päivä 13.5.2016

Kukan päivänä Mielenterveyden keskusliitto paikallisyhdistyksineen vaalii Kukan päivänä, helatorstaina 13. toukokuuta, yhteyttä toisiin ihmisiin. Yhdistykset toteuttavat omilla paikkakunnillaan erilaisia tempauksia Kukan päivän merkeissä.

Yhteys toiseen ihmiseen on jokaiselle tärkeä. Eristäytyminen tai syrjäytyminen johtavat helposti yksinäisyyteen ja masennukseen. Hyvät ihmissuhteet vaikuttavat myös ihmisen fyysiseen terveyteen ja parantavat elämän laatua.

Kukan päivän tapahtumia ovat mm. vierailut sairaaloissa, hoitokodeissa ja muissa sellaisissa paikoissa, joissa ovat ihmiset helposti tuntevat olevansa syrjäytyneitä. Kukan päivän tervehdyksiin liittyy kukkien lisäksi musiikki- ja runoesityksiä, puheita ja esitelmiä.

Vierailujen tarkoituksena on paitsi ilahduttaa myös kiinnittää huomiota hyvien ihmissuhteiden merkitykseen ja yksinäisyyden torjumiseen ryhtymällä sanoista tekoihin.

## Kynttilätapahtuma 20.11.2016

Kynttilätapahtumien tarkoitus on kunnioittaa itsemurhan tehneiden muistoa ja tukea heidän läheisiään. Ensimmäinen Kynttilätapahtuma järjestettiin vuonna 1992. Kynttilätapahtumia järjestetään ympäri Suomea yhteistyössä Surunauha ry:n ja seurakuntien kanssa.

## Mielenterveysviikko 47, 21.-27.11.2016

Mielenterveysviikko alkaa perinteisesti Kynttilätapahtumilla sunnuntaina 20.11.2016, jolloin muistetaan itsemurhan uhreja eri paikkakunnilla. Erilaisia tapahtumia, seminaareja ja tempauksia järjestetään ympäri maata. Mielenterveysviikon päätapahtuma on Mielenterveysmessut Wanhassa Satamassa Helsingissä.

## Mielenterveysmessut 22.-23.11.2016

Mielenterveysmessut kokoaa eri kansalais- ja ammattiryhmät vuosittaiseen suur tapahtumaan Helsingin Wanhaan Satamaan. Messuista on tullut vuosi vuodelta yhä suosittumpi mielenterveys- ja päihdealan suur tapahtuma.

## **Tilaa Tunne & Mieli jäsenetuna**

Muistathan, että saat jäsenetuna tilata Mielenterveyden keskusliiton julkaiseman aikakauslehden Tunne & Mieli (aikaisemmin Käsikädessä), jopa yli 50 % alennuksella hintaan 30 € /vuosi. Jäsenhintaa koskee sekä määräaikaisia että kestopilauksia. Normaali hinta koko vuoden tilaukselle on 75 € / 57 €. (määräaikais/kesto). Jos haluat tilata Mielensäpahoittajan kalenterin saat myös sen puoleen hintaan eli 9,50 €. Ilmoita tilatessasi jäsennumerosi. Tee tilaus netissä osoitteessa [www.tunnejamieli.fi](http://www.tunnejamieli.fi), sähköpostilla [tilaajapalvelu@mtkl.fi](mailto:tilaajapalvelu@mtkl.fi) tai puh. 09 8566 8349. Kestopilauksen 31.12.2016 mennessä tehneet saavat tilaajalahjana Mielensäpahoittajan vuosikalenterin 2016. Lisäksi vuoden loppuun mennessä tehdyt tilaukset osallistuvat kirkasvalolaitteen arvontaan. Kerrothan edusta eteenpäin myös kaikille yhdistyksesi jäsenille!





# VAHVISTA JÄSENYYTESI KISUSSA TAI LIITY UUDEKSI JÄSENEKSI

maksamalla

- henkilöjäsenmaksun 12 euroa tai
- yritysten ja yhteisöjen jäsenmaksun 40 euroa.

Voit myös tukea toimintaamme vapaaehtoisella summalla.

## Jäsenedut

- Mahdollisuus vaikuttaa osallistumalla vuosikokouksiin ja niissä tehtäviin päätöksiin. Lisäksi jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa ryhmiin, retkiin ja muuhun toimintaan.
- Mahdollisuus osallistua MTKL:n tapahtumiin, ryhmiin ja koulutukseen
- Kisu ry:n jäsentiedote kotiin postitettuna
- Mielenterveyden keskusliiton julkaisema Revanssi-lehti neljä kertaa vuodessa sekä Tunne & Mieli –lehti edulliseen jäsenhintaan (30 €)
- Retkiä ja tapahtumia jäsenhintaan tai ilmaiseksi

Huom! Maksaessasi jäsenmaksua, muista kirjoittaa viestikenttään **nimesi ja yhteystietosi** sekä **jäsenmaksu 2016**.

Saajan  
tilinumero

**Aktia Sp – Kirkkonummi**  
FI34 4055 2020 1110 78

## TILISIIRTO GIRERING BIC-koodi HELSFIHH

Maksu välitetään saajalle vain Suomessa Kotimaan  
maksujenvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan  
ilmoittaman tilinumeron perusteella

Saaja

**Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry -  
Kyrkslättnejdens Mentalhälso-  
förening Kisu rf**

**Jäsenmaksu 2016(muista myös yhteystietosi)**

Maksaja

Allekirjoitus

.....

Viitenro 1009

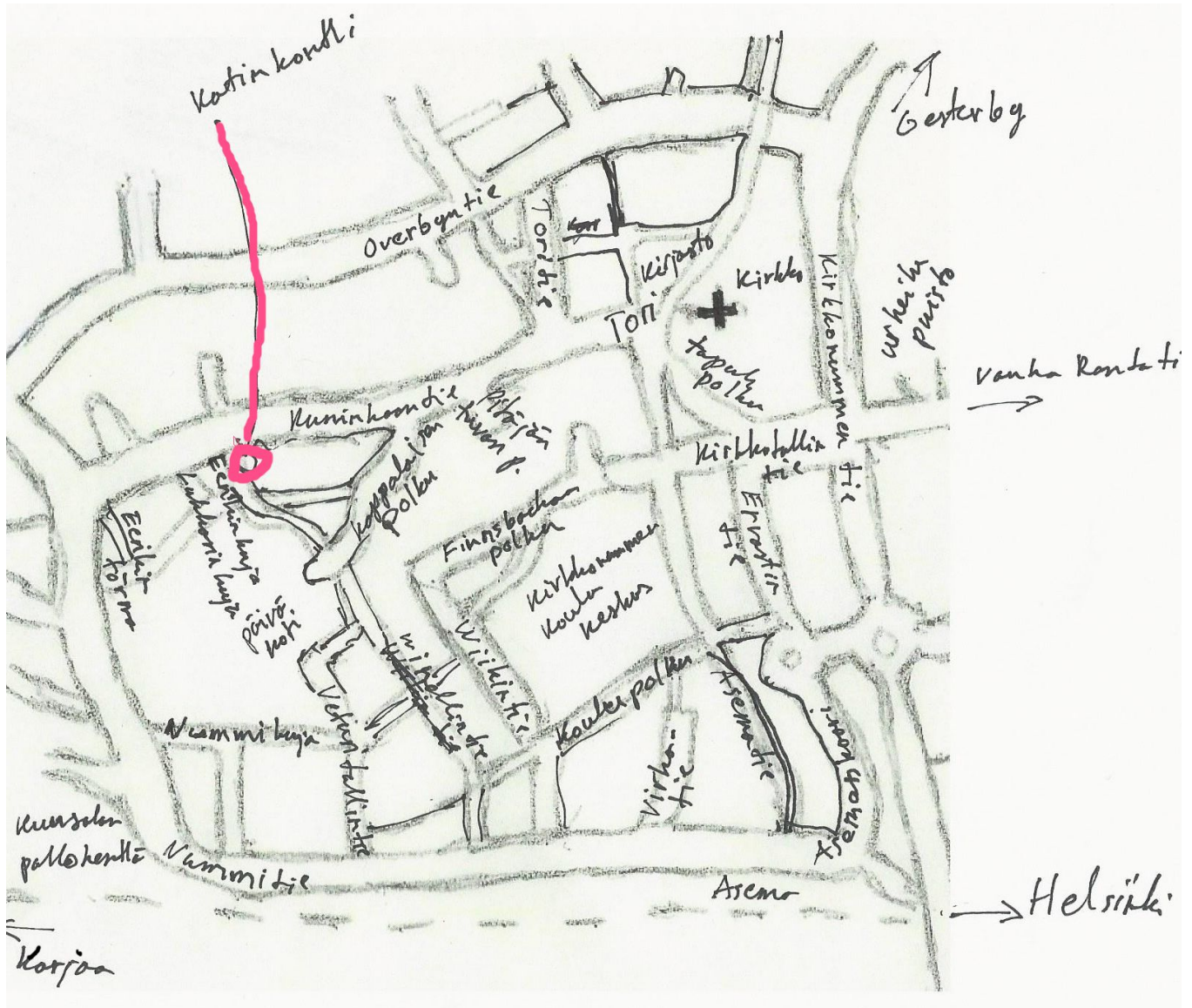
Tililtä nro

Eräpäivä

12,00/40,00

**EUR**





1: Katinkontti Kuninkaantie 5-7 A, Kerhotila 1

## Katinkontti

Kirkkonummen kisun kohtaamispaikka Katinkontti sijaitsee Finnsbackassa. Sijainti on erinomainen. Katinkonttista on Asemakeskukseen noin ½ kilometriä. Torille on matkaa 200-300 metriä. Katinkontti on kaikille avoin. Kisun toiminta on täysin päihteetön.

## Rukkanen Tammikuu 2015

| Maanantai   | Tiistai  | Keskiviikko   | Torstai§                   | Perjantai                         |
|---|--|---|----------------------------|-----------------------------------|
| 4.1.Kiinni  | 5.1Kiinni  | 6.1Kiinni   | 7.1Kiinni                  | 8.1 Kiinni                        |
| 11.1<br>Aila/Tuija<br>10 Rukkanen<br>11 hallituksen<br>kokous       | 12.1. Maj-Lis 10<br>Riikka Nyhjää<br>tyhjästä<br>13<br>Tuolijumppa(Merja)  | 13.1 Aila N.<br>11 Taideryhmä<br>16.30<br>Leffaryhmä<br>(Tero)                              | 14.1 Laila<br>12 leivotaan | 15.1 Aila N.<br>13 Salsa<br>Sanna |
| 18.1.Aila<br>N. /Tuija  | 19.1. Maj-<br>Lis/Riikka 10<br>Nyhjää tyhjästä<br>13<br>Tuolijumppa(Merja) | 20.1 Aila N.<br>10 Ailan<br>keittopäivä<br>11 Taideryhmä<br>16.30<br>Miestenryhmä<br>(Tero) | 21.1 Laila<br>12 leivotaan | 22.2 Aila N.<br>13 Salsa<br>Sanna |
| 25.1. Aila<br>N./Tuija<br>11-12<br>diakonit<br>Carola ja<br>Hellevi | 26.1.Maj-Lis/Riikka<br>Lis/Riikka 10<br>Nyhjää<br>13<br>Tuolijumppa(Merja) | 27.1. Aila N.<br>11 Taideryhmä<br>16.30<br>Leffaryhmä<br>(Tero)                             | 28.1 Laila<br>13 Bingo     | 29.1 Aila N.<br>13 Salsa<br>Sanna |

## \*Rukkanen Helmikuu 2016

| Maanantai  | Tiistai   | Keskiviikko  | Torstai                 | Perjantai                           |
|--|---|--|-------------------------|-------------------------------------|
| 1.2. Tuija/<br>Aila N.   | 2.2. Maj-Lis/Riikka<br>10 Nyhjää Tyhjästä<br>13<br>Tuolijumppa(Merja) | 3.2. Aila N.<br>11<br>Taideryhmä<br>16.30 Miesten<br>ryhmä(Tero)                             | 4.2 Laila<br>Leivotaan  | 5.2. Aila N.<br>13 Salsa<br>(Sanna) |
| 8.2.Tuija/<br>Aila N.  | 9.2. Maj-Lis/Riikka<br>10 Nyhjää Tyhjästä<br>13<br>Tuolijumppa(Merja) | 10.2. Aila N.<br>11<br>Taideryhmä<br>16.30<br>Leffailta<br>(Tero)                            | 11.2.Laila<br>Leivotaan | 12.2.Aila N.<br>13 Salsa<br>(Sanna) |
| 15.2.Tuija/<br>Aila N.   | 16.2.Maj-Lis/Riikka<br>10 Nyhjää Tyhjästä<br>13<br>Tuolijumppa(Merja) | 17.2. Aila N.<br>10 Ailan<br>keittopäivä<br>11<br>Taideryhmä<br>16.30 Miesten<br>ryhmä(Tero) | 18.2.Laila<br>Leivotaan | 19.2. Aila N.<br>Salsa<br>(Sanna)   |
| 22.2. Tuija/<br>Aila N.11-12<br>diakonit<br>Carola ja<br>Hellevi | 23.2.Maj-Lis/Riikka<br>Nyhjää Tyhjästä                                | 24.2.Aila N.<br>11<br>Taideryhmä<br>16.30 Leffa<br>ilta (Tero)                               | 25.2 Laila<br>13 Bingo  | 26.2. Aila N.<br>Salsa<br>(Sanna)   |
| 29.2 Tuija/<br>Aila N.   |   |  |                         |                                     |

På svenska

Hej

Kisu rf har fått en ny styrelse. Anneli Bohm (0407422926) är ny ordförande, viceordförande är Lisa Puistosalo, Merja Häger (0465305630) är sekreterare och kassör är Marita Helminen. Övriga i styrelsen är Tero Jääskeläinen, Terttu Kaila, Laila Kareinen, Kirsi Kortekangas, Aila Nousiainen och Tuula Okkonen.

Och som tidigare hoppas styrelsen på att flere frivilliga anmäler sig som dragare av grupper. Och många hoppas på också svenskspråkiga grupper, finns det någon som är intresserad?

Verksamheten från nyåret (från och med 11.1) kommer att vara livlig. Många gamla verksamheter fortsätter men också nytt har kommit till. Konstgruppen på onsdagarna börjar kl 11, bakningsgruppen är kvar på torsdagar kl 12 och hobbygruppen fortsätter också på tisdagar kl 10. Diakonen besöker Kisu på följande måndagar kl 11: 25/1, 22/2, 21/3 och 25/4.

Räfsöutfärden sker 23/5.

På fredagar kl 13 finns en ny grupp som verkar väldigt rolig: SALSA. Hoppas många vågar pröva på att dansa salsa, det är både roligt och nyttigt för blodomloppet. Gruppen börjar kl 13-13.45. Sanna Heikkinen som drar salsagruppen är erfaren och har lett många dansgrupper, bland annat i Emy i Esbo. Bekväma kläder och lågklackade skor behövs.

Glöm inte att betala medlemsavgiften för 2016. Den är 12€ för ett år. Inbetalningsblankett finns i detta info. Glöm inte att skriva ditt namn och adress och telefonnummer, samt *medlemsavgift 2016* i meddelanderutan!

Vintern är mörk och våt, men det är åtminstone inte halt, alltid något att glädja sig åt. Och mycket snart börjar det bli ljusare och längre dagar. Med ljuset får vi ork och energi att fortsätta jobba för bra framtid för Kisu och alla dess medlemmar i Kyrkslätt.

Till sist vill jag önska en Glad Jul och ett Gott Nytt År till alla.

Beata

