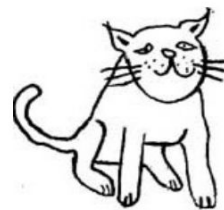


# Kisu -tiedote 11-12 / Kisu Info 11-12

Marras-Joulukuu 2017

November-December 2017



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 Terttu Kaila

050 0520042 ma-pe/må-fre klo 10-16

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

Katinkontti håller öppet må-fre kl 10-14

Ke myös 16.30-n.19, onsdagar också kl. 16.30 - 19

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat päihteettömiä!

Alla Kiskus evenemang är drog- och alkoholfria!



#### Kisu ry:n hallitus 2017:

- puheenjohtaja Anneli Bohm, varapuheenjohtaja Lisa Puistosalo, sihteeri Terttu Kaila
  - Tiedotevastaava Tero Jääskeläinen
  - Merja Heger, Maija Kastinen ja Rita Nurminen, Kirsi Kortekangas
- 
- 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 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.
- 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 2017:

- Ordförande Anneli Bohm, vice-ordförande Liisa Puistosalo, sekreterare Terttu Kaila,
  - Ansvarig för medlemsbrevet Tero Jääskeläinen,
  - Merja Heger, Maija Kaustinen, Kirsi Kortekangas ja Rita Nurminen
- 
- Finanshushållning och bokföring Marita Helminen, medlemregister Panu Kaila
  - Styrelsemöten är öppna för alla, och de annonseras i medlemsbrevet. Grupperna och evenemang 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 närliggande områden.
- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf grundades år 1998.
- Medlemsavgiften samt bidrag från Centralförbundet för mentalhälsa och Kyrkslätt 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 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. Kisu rf och genom den alla föreningens medlemmar hör till Centralförbundet för Mental Hälsa rf. Centralförbundet är en nationell organisation för mentalvårdspatienter, brukare av mentalvårdstjänster och deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.

13.10.2017

Hei!

Joulu ja uusivuosi on tulossa. Nyt on aika alkaa suunnitella Joulua. Hallituksen puolesta toivotan jo etukäteen Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta 2018.

Olen toimittanut tiedotetta kolmisen vuotta. Nyt luovun tiedotteen teosta, koska olen aloittanut työn teon Olen nauttinut tiedotteen teosta. Toivon, että teillä on ollut mukavia ja iloisia hetkiä, kun olette lukeneet lehteä. Tällä hetkellä ei ole vielä selvää, kuka tiedotetta alkaa tekemään. Mutta toivon, että hän jatkaa viitoittamaani tietä. Jatkossakin tarvitaan jäsenten juttuja tiedotteeseen. Yksi jutun aihe voisi olla asunnottomien yön -tapahtumista!

Luovun myös hallituksen paikasta, koska en ole kerennyt käymään hallituksen kokouksissa. On Kisun etu, että hallitus on päätösvaltainen.

Jatkan keskiviikko illan ryhmien pitämistä myös jatkossa. Miesten- ja leffa -ryhmä kokoontuvat vuoro viikoin. Tervetuloa!

**Halituksen sääntömääräinen syyskokous kokoontuu maanantaina 13.11. klo 15. Tule valitsemaan uusi Kisun hallitus vuodelle 2018.!**

Kisun joulutauko 16.12.2017 – 7.1.2018 Katinkontti on kuitenkin auki joulutauon aikana keskiviikkoisin 20.12.2017, 27.12.2017 ja 3.1.2018 kello 10-14. Hallituksen kokous 6.11.2017., 4.12.2017 8.1.2018 klo 11 (Rukkanen klo 10). Kaikki mukaan suunnittelemaan toimintaa.

Terveisin Tero

**Mietteitä ja kokemuksia kuntoutuksesta**

Olen sairastellut skitsofreniaa 30-vuotta. Hoidot on muuttuneet 30 vuodessa. Olen varsin hyvä kuntoinen. Olen vuosien varrella käynyt asumiskuntoutumisen, opiskeluun valmentavan kuntoutuksen, ammatillisen kuntoutuksen ja nyt olen aloittanut työllistymiseen tähtäävän kuntoutuksen. Minulla on mennyt erinomaisesti. Tie ei ole ollut helppo ja olisin tarvinnut tukea, jota ei ole ollut. Olisin esimerkiksi kaivannut tukihenkilöä opinnoissa.

Tällä hetkellä puhutaan julkisuudessa paljon, kenellä on oikeus hoitoon ja tukipalveluihin. Mielestäni hyväkuntoiset mielenterveys kuntoutujat on unohdettu. Tukea tarvittaisiin opiskeluun, työn etsimiseen ja työnaloitukseen sekä toisaalta harrastamiseen.

Tupakointi on paha tapa. Itse aloitin aikoinaan sosiaalisen paineen takia. Olen nykyään päässyt eroon tupakasta, mutta käytän edelleen nikotiini korvaushoitoa. Olisiko Kisussa halukkaita tupakoinnin lopettamiseen tähtäävään ryhmään? Tupakoinnin lopettaminen kannattaa. Kun lopetat, sinulta kuluu vähemmän rahaa, terveys paranee, et haise pahalle ja mielialasi paranee.

Terveisin Tero

## **Muistoja MTKL:n kulttuuripäiviltä ja yleisurheilukisoista**

Mielenterveyden keskusliiton MTKL:n kulttuuripäivät ja yleisurheilukisat järjestettiin tänä vuonna Seinäjoella Hotelli Lakeudessa ja keskustentällä pe 25.8.-su 27.8.. Olen matkustanut näille matkoille Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n jäsenenä. Tällä kertaa olimme kaksi päivää ja yhden yön mukana.

MTKL:n kulttuuripäivät ja yleisurheilukisat on järjestetty vuodesta 2011 lähtien yhteisenä tapahtumana jossain Suomen kaupungissa. Ensimmäinen paikkakunta oli Mikkeli, jossa muistan tavanneeni Maj-Lisin Kisusta. Silloin osallistuin ensimmäisen kerran ”Tanssiva mieli”-tanssikilpailuun kuubalaisilla paritansseilla. Ylivieskassa 2012 osallistuin parisalsaesityksellä ”Como Me Duele Perderte”. Kolme kertaa olen osallistunut soolosalsaesityksellä Joensuussa (”No Me Dejes de Querer”), Asikkalassa (”No Me Dejes de Querer 2”) ja Kajaanissa (”Varjeleman kukka-Flor”). Voitto tuli Imatralla paritanssiesityksellä ”Tartu tiukasti hanuriin”. Tänä vuonna tuli kolmas sija soolorivitanssilla ”The Picnic Polka”. Kulttuuripäiven ohjelmaan kuuluu aina erilaisia työpajoja ja kävelyretkiä. Ylivieskasta muistui mieleen bussiretki Kalajoelle katsomaan keskiyön venetsialaisia ilotulituksia. Tänä vuonna osallistuin arkkitehtuurikävelyyn ja värkätähän käsillä-työpajaan. Käväisin myös paikallisessa Olkkari-yhdistystoimipaikassa, jossa laulettiin karaokea. Perjantai-illalla osallistuin tanssi-iltaan.

Olen ollut mukana yleisurheilukisoissa vuodesta 2006 lähtien melkein joka kerta alkaen Porissa. Palkintosijoja olen saanut jokaisella osallistumiskerralla kolmiottelussa ja/tai 1000 m:n kävelyssä. Ruotsalaisviestiinkin olen osallistunut joitakin kertoja EMYn joukkueessa. Tänä vuonna sain toisen sijan kolmiottelussa naiset 40-vuotta. Vanhimmat urheilijat ovat yli 70-vuotiaita. Kolmiottelussa on lajeina kuulantyyöntö, 60 m:n juoksu ja pituushyppy. Kentällä on myös paljon oheislajeja kuten Huolenheittoturbokehä, Ängribirds-pituusammunta (ihmisritsa), Mөлккы ja Suomi 100-ristikko. Tänä vuonna järjestettiin myös Suomi 100-vuotta 3000 m:n kävely ilman ajanottoa ja ilmoittautumista.

Kisusta pyydettiin minulta tätä juttua, jotta Kisussa voitaisiin harkita osallistumista ensi vuoden kisoihin, jotka ovat mahdollisesti Kemissä. Kisamatkalla ei tarvitse osallistua ennakoilmoittautumista vaativiin lajeihin. Mukaan voi lähteä muutenkin ja kannustamaan. Kisamatkat vaativat hyvää pitkien päivien kestäväää kuntoa. Kisamatka tarvitsee hyvähermoisen ja –kuntoisen vetäjän sekä taloudellista avustusta jäsenyhdistykseltä. Ilmoittautumiseen tapahtumaan vaaditaan MTKL:n jäsenyhdistyksen jäsenyys.

Sanna H.

## **Hauska Suomi 100-juhla Hilan leirikeskuksessa**

Torstai -aamuna 28.9.2017 aikaisin lähdimme kahdella dösällä Hilan Espoon seurakuntien leirikeskukseen. Toinen dösä haki Kirkkonummen keskustasta ja toinen Veikkolasta, Masalasta ja Jorvaksesta. Ohjelma alkoi yli 90-vuotiaiden naisten ja diakonin suorittamalla Lipunnostolla ja Teis-vetäjän puheella sekä maljannostolla 100-vuotiaalle Suomelle. Tämän jälkeen siirryimme majoitustaloon kuuntelemaan hauskaa kitaratrubaduuria, joka viihdytti suomalaisilla rock- ja hittibiiseillä. Toinen kitaraesiintyjä lauloi myös suomalaisia biisejä yhteislaulutoiveissa sähköpianosäestyksellä. Käytössämme oli täydellisiä ja vajaita lauluvihkoja. Kopiokone oli syyllinen. Tämän jälkeen pääsimme juhla-aterialle ruokailurakennukseen. Ruokana oli karjalanpaistia uunivihanneksilla ja perunalla. Syönnin jälkeen kilpailimme saappanheitossa.

Ohjelma jatkui samoilla muusikoilla kuin aiemmin. Musiikkiohjelma oli todella tasokasta. Klo 14:15 saimme piirakkaa ja kahvia ja musiikki jatkui vielä vähän. Voitin naisten saappanheiton-sarjan yli 15 m:n heitolla. Palkintona oli Fazerin sininen-patukka. Suomi 100-tietokilpailumme voittaja selvisi sekä kaksi nuorta veljestä saivat lohdutuspalkinnot. Myös eri Kirkkonummelaisia ”Selvästi kivaa”-yhdistyksiä esiteltiin sekä kaikille avointa Asumattomien yön 30 v. juhlaseminaaria ja kirkon iltaohjelmaa 17.10. mainostettiin. Duo tulee 12.12. Veikkolaan esiintymään joulukonsertissaan. Klo 15 lähdimme hyvillä mielin dösa-matkalle koteihin.

Sanna H.

## **Veren Perintö -elokuva**

**ELOKUVA "SAAMELAISVERI". SAAMELAISVERI -ELOKUVA KERTOO ETELÄSAAMELAISTEN KOHTELUSTA**

Itkin paljon” , sanoo pääosan esittäjä Lene Cecilia Sparrok.

Kino Kirkkonummessa 11.11. Hintaa ja kellon aikaa ei vielä tiedetä. Kyselyt Anneli 040-7422926

## **Vertaistukiryhmät**

Ääniä kuulevien ryhmiä kokoontuu säännöllisesti ympäri Suomea. Avoimiin ryhmiin voi osallistua missä tahansa vaiheessa, suljetut ryhmät taas toteutetaan tietyllä samalla kokoonpanolla ja ne kestävät määrääjän. Osa ryhmistä on vertaisohjaajien vetämiä oma-

apuryhmiä ja osa mielenterveystyön ammattilaisten vetämiä ryhmiä. Ryhmiä on muun muuassa Emy ry:ssä.

Ryhmissä on mahdollisuus keskustellaan äänien kuulemisesta ja niiden kanssa toimeen tulemisesta **Jos olet kiinnostunut osallistumisesta** vertaisryhmään, ota joko suoraan yhteyttä ryhmään tai kysy lisätietoja Moniäänisten toimistolta. **Jos olet kiinnostunut ryhmän perustamisesta tai ohjaamisesta**, ota yhteyttä Moniäänisten toimistoon (040-830 9663).

## Teatteri Talentin ja Verson

Reformaation 500-juhlavuoden näytelmä

Martin Luther: ”Tässä seison!  
Jumala minua auttakoon!”

Esitykset Kirkkonummen kirkossa:

**su 29.10.** klo 18.00,

**ti 31.10.** klo 19.00

**ke 15.11.** klo 19.00

Jos haluat nähdä, minkälaista oli Katolisen kirkon harjoittama anekauppa 1500-luvulla ja miten sen vastustaja, Martin Luther, naulasi kuuluisat 95 teesiään Wittenbergin linnankirkon oveen 31.10.1517, lämpimästi tervetuloa keskiaikaisessa kivikirkossamme järjestettäviin esityksiin!

Luther, Raamattuun luottava pappi ja yliopistomies, alkoi vastustaa muitakin äitikirkkonsa vääriksi kokemiaan opetuksia, myös sitä, etteivät papit saaneet avioitua – seurauksella, että rakkaaksi tullut ”topakka” vaimo löytyi hänellekin luostarista karanneiden nunnien joukosta.

Esittäjät: suom. srk:n draamaryhmä, Teatteri Talenti ja Laulu- ja soitinyhtye Verso.

Ohjaaja/käsikirjoittaja: Liisa Kosonen

Musiikin sovitus ja johto: Ilona Nyman

Musiikki: Laulu- ja soitinyhtye Verso

Häätanssin koreografia: Sanna Heikkinen

Kesto noin 1½t, vapaaehtoinen ohjelmamaksu 10-15€



## Helppo ja nopea Jouluinen Riisihiutalepuuro

1 l mitoa (tai sokeroitua mehua)

n. 3 dl RiisiHiutaleita

1/2tl suolaa

Kuumenna neste kiehuksi. Lisää hiutaleet ja keitä noin 5 minuuttia. Anna puuron vetäytyä jonkin aikaa. Mausta halutessasi suolalla.



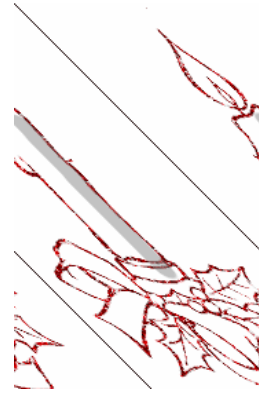
Syö marjojen tai sekahedelmäsopan kanssa. Päälle voi ripotella kanelia ja/tai sokeria.

Terveisin Tero

## Suljettu Hartausryhmä

Kisussa on suunnitteilla suljettu hartausryhmä. Kyselyt ja ilmoittautumiset

Annelilta/040 7422926



## Mielenterveysviikon teema ja tapahtumat

Yhdistyksen järjestävät tapahtumia eri puolilla Suomea mielenterveysviikolla 19.-26.11.2017. Kynttilätapahtumat aloittavat mielenterveysviikon sunnuntaina 19.11.2017. Kynttilät sytytetään itsemurhan tehneiden muistolle jo 26. kerran.

## Mielenterveyst messut 21.11 - 22.11.2017

Mielenterveyst messut kokoaa eri kansalais- ja ammattiryhmät vuosittaiseen suur tapahtumaan Helsingin Wanhaan Satamaan. Messuille odotetaan 5 000 kävijää. Mielenterveyst messut järjestetään Wanhassa Satamassa Helsingissä. Tapahtuma pidetään jo 20. kerran. Messut järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1997. Messu on suosittu mielenterveys- ja päihdealan suur tapahtuma.

Yhdistyksen jäsenille sisäänkäynti Mielenterveyst messuille on maksutonta MTKL:n jäsenkortilla tai Revanssi-lehden 4/2017 (ilm. 9.11.) lipukkeella. Viihdesalin lavalla esiintyy mm. tuttu parivaljakko, Tarmo Raatikainen, hallituksen puheenjohtaja sekä Markus Raivio, hallituksen jäsen. Käy kurkkaamassa kiinnostavaa ohjelmaa, joka päivittyy vielä syksyn aikana.

Tiistai 21.11.2017 klo 9-17

Keskiviikko 22.11.2017 klo 9-16

Osoite: Wanha Satama, Pikku Satamankatu 3-5, Katajanokka

Sisäänkäynti 5 €

Eläkeläiset, opiskelijat ja ryhmät (ryhmät väh. 10 hlöä) 3 €. Pääsymaksu kattaa näyttelyn, yleisöluennot, tietoisuuskäytännöt sekä viihdelavan ohjelmat. Messuilla on kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä,



viranomaisista, koulutuksesta, mielenterveyden tukemisesta sekä muista kävijöitä kiinnostavista aiheista.

Seminaarien sisältö tarjoaa ajankohtaista tietoa mielenterveys- ja päihdekysymyksistä varsinkin alan ammattihenkilöstölle ja muille kiinnostuneille ja antaa uusia eväitä mielenterveystyöhön ja jaksamiseen. Seminaarien sisältö vaihtelee uusista tutkimuksista käytännön esimerkkeihin.

Tervetuloa seminaareihin kehittymään ihmisenä ja ammattilaisena, saamaan uusia voimavaroja sekä kokemaan yhdessä enemmän. Lähde kaverisi kanssa messuille!

Seminaarit ovat

- Sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöstölle
- Asiantuntijoille ja tutkijoille
- Oppilaitosten opettajille ja opiskelijoille
- Kuntien ja valtion virkamiehille ja päättäjille
- Asumis-, kuntoutus-, ja muiden sosiaalipalvelujen tuottajille
- Mielenterveys-, päihde- ja nuorisotoimijoille
- Järjestöjen henkilöstölle ja vapaaehtoisille
- Seurakunnan työntekijöille
- Mielenterveydestä, hyvinvoinnista ym. kiinnostuneille henkilöille

Olisi hienoa, jos osallistuisit Messuille kaverisi kanssa. Kävijöille on tarjolla runsaasti Messuilla on runsaasti tarjolla mielenkiintoisia luentoja ja mielenterveys alan toimijoita. Messoilla luennoidaan viihdettä, tietoiskuja ja yleisöluentoja ajankohtaisista aiheista esimerkiksi muun muassa MindFullnessista , irti tupakasta ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä luennot.

Lisätietoa tapahtumasta ja ohjelmasta [www.mielenterveystmessut.fi](http://www.mielenterveystmessut.fi)

Mielenterveystmessuilla on myös viihdettä tapahtumasalissa. Tapahtuman järjestää Mielenterveyden keskusliitto yhteistyökumppaneineen.

TERVETULOA MUKAAN!

## Mielenterveysviikko

Mielenterveysviikko 19.–26.11.2017 nostaa esiin ajankohtaisia mielenterveyteen liittyviä teemoja, tuo esille epäkohtia, tekee parannusehdotuksia ja vaikuttaa asenteisiin.

Mielenterveysviikko alkaa sitä edeltävänä sunnuntaina 19.11.2017. Sen aloittaa eri puolilla Suomea järjestetyillä [kynttilätapahtumilla](#), jolloin kunnioitetaan itsemurhan tehneiden muistoa. Myös Kisussa muistetaan itsemurhan tehneitä. Tänä vuonna mielenterveysviikon teema on ”Työ mielessä”. Teema on ajankohtainen ja tärkeä. Teema kytkeytyy syksyllä lanseerattavaan liiton uuteen blogiin sekä vuoden 2017 mielenterveysbarometriin. Barometrin tulokset julkaistaan mielenterveysviikolla.

Mielenterveysviikon aikana Mielenterveyden keskusliitto ja sen 160 jäsenyhdistystä järjestävät eri puolilla Suomea tapahtumia ja tempauksia, esimerkiksi: seminaareja, mielenterveyskävelyjä, iltamia, konsertteja ja lausuntailtoja.

Mielenterveys viikon Päätapahtuma on kaksipäiväiset Mielenterveysmessut, jotka järjestetään Helsingin Wanhassa Satamassa 21.–22.11.2017. Mielenterveysviikkoa on vietetty jo vuodesta 1974 aina marraskuun lopulla.

Jos käyt mesuilla tai osallistut kynttilänpäivään, olisi kiva, jos saisimme kirjoituksen Kisu -tiedotteeseen.

Kynttilänpäivän tilaisuus Kirkkonummella.

Kynttilänpäivän tilaisuus pidetään Diagonia toimistossa Toritie 3 Sunnuntaina 19.11.

## Siuntion Kylpyläpäivä

Siuntion kylpyläpäivä on 29.11 keskiviikkona. Sisältää aamiaissämpylän ja lounaan seisovassa pöydässä. Uimahallin ja kuntosalin käytön sekä arvottavn 25 minuuttia kestävä hoidon. Omavastuu 15 euroa. Sitova ilmoittautuminen Annelille (040 7422926) viikkoa ennen.



# KUTSU YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN SYYSKOKOUKSEEN

Aika Maanantai 13.11.2017 klo 15.00

Paikka Katinkontti, Kuninkaantie 5-7 A, 02400 Kirkkonummi

ESITYSLISTA/KÄSITELTÄVÄT ASIAT yhdistyksen sääntöjen 7§ mukaan

1.  
Kokouksen avaus
2.  
Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, 2 pöytäkirjantarkastajaa ja vähintään 2 äänenlaskijaa
3.  
Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4.  
Hyväksytään esityslista kokouksen työjärjestykseksi
5.  
Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä jäsenmaksujen suuruudet seuraavalle kalenterivuodelle
6.  
Päätetään hallituksen jäsenille ja toiminnantarkastajille maksettavista palkkioista
7.  
Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja ja muut hallituksen jäsenet
8.  
Valitaan 1-2 toiminnantarkastajaa ja heille varatoiminnantarkastajat seuraavaksi kalenterivuodeksi
9.  
Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat
10.  
Kokouksen päättäminen

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry -  
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf  
Hallitus

PÅ SVENSKA

18/10 2017

Jag har just kommit hem från en längre resa till Australien där jag bodde i 12 år. Det var roligt att vara där igen, och det var roligt att komma hem igen. Nu väntar allt mörkare och kallare och kortare dagar, men om bara 3 månader börjar det ljusna igen.

Också i Australien skärs det i arbetslöshetsunderstöd och sociala bidrag. På mentalvårdssidan får klienterna mindre stöd än då jag bodde där. Det är tuffare på alla håll och kanter, precis som här.

Därför är det så viktigt att vi håller ihop och stöder varandra på olika sätt. Sociala kontakter och socialt stöd hör till det viktigaste när det gäller mental hälsa och mentalt välmående.

Kisus verksamhet är ett fint sätt att underlätta vardagen och social isolering.

Under mentalvårdsveckan 19 – 26.11 ordnas i år igen Mentalvårdsmässan i Wanha Satama 21 – 22.11.

Den 21.11 kl. 13 – 13.45 visas **Antonia Ringboms Sinnebilder – fem kortfilmer om psykiska problem (på svenska).**

Under Mentalvårdsmässans två dagar finns också många andra intressanta föredrag och seminarier. Åtminstone jag får alltid ny energi av att lyssna på kloka människor och av att lära mig nya saker.

Glöm inte att komma på höstmötet måndagen den 13.11 kl 15!

I november ordnas en utfärd till Sjundeå, datumet är ännu öppet. Ring Anneli tel: 0407 422 926

19.11 firas Ljusdagen, till minnet av dem som begått självmord. Programmet är ännu öppet.

Katinkontti håller stängt 16.12 – 7.1, men på onsdagarna 20.12, 27.12 och 3.1 är Katinkontti öppet kl 10-14.

Jag önskar alla en aktiv och social höst. Kanske vi ses på Mentalvårdsmässan?

Hälsningar

Beata

# RUKKANEN 2017

## MARRASKUU

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		1.11. Tuula A 11 Kuvataideryhmä 16.30 Miehet	2.11. Kirsi/Laila	3. 11 Liisa
6.11. Tuija (Rita) 10 RUKKANEN 11 KOKOUS 12 Diakonit vierailevat	7.11. Rita 10 Nyhjää Tyhjästä	8.11. Tuula A 11 Kuvataideryhmä  Leffaryhmä	9.11. Kirsi/Laila	10.11. Liisa  Bingo
13.11. Tuija (Rita)  15 SYYSKOKOUS	14.11. Rita 10 Nyhjää Tyhjästä  (Mielenterveystmessut)	15.11. Tuula A 11 Kuvataideryhmä 16.30 Miehet (Mielenterveystmessut)	16.11. Kirsi/Laila	17.11. Liisa
20.11. Tuija (Rita)	21.11. Rita 10 Nyhjää Tyhjästä	22.11. Tuula A 11 Kuvataideryhmä  Leffaryhmä	23.11. Kirsi/Laila 12 Runoryhmä (Mikko Kilpi)	24.11. Liisa
27. 11. Tuija (Rita)	28.11. Rita 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Saara Seppänen	29.11. Tuula A 11 Kuvataideryhmä  16.30 Miehet	30.11. Kirsi/Laila	

**KYNTTILÄPÄIVÄ 19.11. Ohjelma myöhemmin katinkontin ilmoitustaululta. Tiedustelut Anneli/0407422926**

## JOULUKUU

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				1.12. Liisa
4.12. Tuija(Rita) 10 RUKKANEN 11KOKOUS	5.12. Rita 10 Nyhjää Tyhjästä	6.12. ITSENÄISYYSPÄIVÄ <b>Katinkontti kiinni</b>	7.12. Kirsi/Laila	8.12 Liisa
11.12. Tuija(Rita) 12 Diakonit vierailevat	12.12. Rita 10 Nyhjää Tyhjästä	13.12. R 11 Kuvataideryhmä	14.12. Kirsi/Laila Joulupuuro Joulukahvit	15.12. Liisa Joulubingo (Piparkakkutalo)

Kisun joulutauko 16.12.2017 – 7.1.2018

Joulutauon aikana Katinkontti auki keskiviikkoisin 20.12.2017, 27.12.2017 ja 3.1.2018 kello 10-14.

Hallituksen kokous 8.1.2018 klo 11

Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj



Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj