

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

Puheenjohtaja/Ordförande: Anneli Bohm
040-7422926, 046-942 6350 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
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 -tiedote 5-6 Touko-Kesäkuu 2017/ Kisu Info 5-6 Maj-Juni 2017

Kisu ry:n hallitus 2017:

- puheenjohtaja Anneli Bohm, varapuheenjohtaja Lisa Puistosalo, sihteeri Terttu Kaila
 - Tiedotevastaava Tero Jääskeläinen
 - Merja Heger, Niko Ossian Kaleva, 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, Niko Ossian Laleva, 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.

Hei!

Kevät on jo pitkällä. Aurinko paistaa. Nyt on aika suunnitella kesälomaa. Tiedossa on ainakin lämpimiä ja aurinkoisia päiviä. Kisu menee kiinni kesäksi 23.6. ja aukeaa 13.8. Jolloin on Rukkanen ja hallituksen kuukausi kokous. Kisu järjestää taas kesällä keskiviikkoisin ohjelmaa. Varmaankin ohjelmassa on ainakin grillausta ja retkiä. Jos haluat järjestää ohjelmaa tai sinulla on idea ohjelmasta ota yhteys kisan hallitukseen.

MTKL:n liitokokous järjestetään 20.5-21.5. Kisua edustaa Anneli. Kokouksessa valitaan muun muassa liittovaltuusto. Mielenterveyden keskusliitto valvoo ja ajaa mielenterveyspotilaiden, mielen-terveyskuntoutujien ja heidän läheistensä etuja yhteiskunnassa, toimii asiantuntijana heitä koskevis- sa kysymyksissä ja kehittää tarvittavia palveluja. Toiminnan punainen lanka on vapaaehtoisuus ja vertaistuki. Toiminnassa yhdistetään kokemusasiantuntemus ja ammatillisuus.

Kisun Miesten ryhmä kokoontuu ennen kesälomaa viimeisen kerran keskiviikkona 7.6. Kokoontu- mispaikka ja aika saattavat vaihdella, joten kannattaa ottaa yhteyttä jos olet ensi kertaa tulossa ryh- mään.

Kuntavaalit on kesken, kun kirjoitan tätä. Toivottavasti olet äänestänyt. Toivotaan, että saamme kunnan valtuustoon hyvät edustajat.

Kisun taloudellinen tilanne on tällä hetkellä vakaa. Pääosarahoituksesta tulee kunnalta. On liikku- nut huhuja, että Kisu yhdistettäisiin Ankkuriin. Suhtaudun asiaan varauksella. Kisu on edullinen tapa tukea mielenterveyskuntoutujia. Samalla rahalla ei saada Ankkuriin edes yhtä lisä työntekijää. Jos yhdistyminen tarkoittaa, että kunta palkkaa kisuun työntekijän, toiminnanjohtajan, suhtaudun asiaan positiivisesti. Toiminnanjohtaja voisi hoitaa avustuksiin liittyviä asioita ja toiminnanohjausta.

Tulemmeko saamaan rahoitusta jatkossakin? Sote myllertää myös Kisun rahoitusta. Jotta saisimme rahoitusta, pitäisi meidän pitää kirjaa ryhmistä ja niissä käyvistä ihmisistä, vähintään ainakin ryh- mään osallistujien lukumäärä per kerta.. Tietoja käytettäisiin vain toiminnanohjaukseen ja avustus- ten hakemiseen, eikä niitä muille saisi luovuttaa muille ja käyttää muuhun tarkoitukseen. Näin var- mistaisimme paremmin avustusten saamisen. Avustukset ovat Kisun toiminnan järjestämisessä tär- keässä osassa.

Tero

Kisun ohjelmaa touko-kesäkuussa

Kisulla on monenlaista ohjelmaa touko-kesäkuussa. Keskiviikkoisin on kuvataideryhmä klo 11. Ko- koukset ja rukkanen on maanantaina 8.5 ja 5.6, 14.8. klo 10. Tiistaina 6.5 ja 13.6..on retkipäivä. Retki tehdään johonkin puutarhaan, näyttelyyn,tms. Aikataulu, hinta ja kohde selviää myöhemmin - matkat tehdään kimpakyydillä. Seuraa Katinkontin ilmoitustaulua ja Kirkkonummen Sanomien Päivysriä tai ota yhteys Merjaan tai Anneliin.. Diagonit vierailevat maanantaina 29.5 klo 12. Kirppu- tori Katinkontissa 20-21.5.2017. Lisää tietoa Katinkontin ilmoitustaululla ja Kirkkonummen Sano- mien päiväryssä. Juhannusjuhlat kello 11 keskiviikkona 21.6.2017. Miesten -ryhmä kokoontuu vii- meisen kerran 7. Kesäloman jälkeen Miesten -ryhmä kokoontuu 16.8. klo 17. Ja jatkuu Juhannuk- sen jälkeen Katinkontti kiinni paitsi keskiviikkoisin. Kesäkeskiviikkojen ohjelmasta lisää seuraavas- sa tiedotteessa.

Skitsofrenia

Skitsofrenia on vakava sairaus, joka vaikuttaa laajasti henkilön elämään. Monet skitsofreenikot kaikesta huolimatta voivat elää hyvää elämää. Hyvin harva skitsofreenikko käy töissä. Pahimmillaan, kun sairaus etenee pitkälle, skitsofreenikko joutuu laitoksiin loppu elämäksi. Skitsofrenia on sairaus, joka vaatii kokonaisvaltaista hoioa. Tärkeä osuus hoidosta on lääkehoito. Lääkehoidosta en juurikaan tiedä, kuin että lääkkeitä tulee ottaa niin kuin lääkäri on määrännyt. Muutoksista sovitaan yhdessä lääkärin kanssa. Alkoholia ei juurikaan pitäisi ottaa.

Ei lääkinnöllisessä hoidossa on tärkeää, että ihmisellä on säännöllinen päiväohjelma. Kerran päivässä pitäisi käydä ihmisten ilmoilla, esim kaupassa, päivätoimintakeskuksessa tai mielenterveysyhdistyksessä. Ihmisellä pitää myös olla harrastus. Harrastuksia on monenlaisia. Harrastamisessa on tärkeää päivätoiminta keskuksia ja mielenterveysyhdistyksiä. Kirkkonummella HUS ja kunta järjestävät toimintaa. Näissä voi tuetusti harrastaa, vaikka pienituloisella itsellään ei olisi rahaa harrastamiseen. Myös seurakunnat ja MTKL järjestävät edullista toimintaa kuntoutujille.

Nykyään on hyviä kuntoutusmenetelmiä ja moni skitsofreenikko pystyy asumaan itsenäisesti tai ainakin tuetusti. Tuki voi olla kuntouttavat päiväsaaraalat, kuten Ankkuri tai esimerkiksi mielenterveysyhdistysten, kuten Kisun tarjoamat palvelut. Kahdessakymmenessä viidessä vuodessa hoidot ovat kehittyneet, on uusia hyviä kuntoutusmenetelmiä ja lääkkeitä. Myös sairauden monet kasvot tunnetaan nykyään paremmin.

Skitsofreenikoiden kognitiiviset kyvyt ovat alentuneet, kuin ihmiset keskimäärin. Minä olen huomannut itse, että oppiminen on hitaampaa ja tarvitsen kertausta enemmän kuin muut. Silti olen kirjoittanut ylioppilaaksi. Olen myös opiskellut korkeakouluissa. Oppiminen on hyvää terapiaa skitsofreenikoille. Opiskelu on myös hyvää toimintaa sosiaalisesti. Itselle oppiminen on nostanut itsetuntauani ja yleistä hyvinvointiani. Opiskelu on myös mielekästä toimintaa. On sääli, että korkeakouluhin säädetäisiin luukukausimaksu. Näin skitsofreenikot tippuisivat pois oppilaitoksista.

Skitsofreenikoiden työllistyminen on vaikeaa. Skitsofreenikoita pidetään ”riskinä” itselleen ja yrityksille. Nykyään kaikkien pitäisi olla korkeasti koulutettuja. Tällä hetkellä puhutaan huipputeknologian innovaatioista. Huipputeknologian innovaation sijaan tarvitsemme innovaatioita, joilla työllistää pitkäaikaistyöttömiä ja vajaakuntoisia. Minusta pitäisi kehittää töitä, joissa otettaisiin huomioon oppimisen hitaus ja stressiherkkyys. Skitsofreenikko voi olla yritykselle tuottava, luotettava ja tunnollinen työntekijä.

Terveisin Tero

SUOMEN NEIDOT musiikinäytelmä NAVALAN PUISTOSSA 1.7.17 klo 19.00

- Kuka kantoi vedet ja kärräsi, kun miehet sodassa uupuivat?
- Miksi mitallilla on monta puolta?
- Keitä ovat mainiot mummit Mainiossa Palvelutalossa?
- Kuka kirjoitti teoksen SOTE ja RAUHA?

Näitä ja monia muita kysymyksiä pohditaan Kartanon Teatterissa tutuissa sävelissä. Seurataan ajan kulua vuosikymmenien saatossa neljän naisen elämää pikkutyöstä palvelutaloon.

Ilmoita Tuijalle tai Kisuun, niin saat tarkemmat tiedot ja nimesi listalle.

HYVÄÄ KESÄÄ!

TEATTERISSA NÄHDÄÄN!

Toimikunta

- - - - -Runopiiri loppui hieman ennen aikojaan, mutta koitetaan syksyllä uudelleen. Enköhän saa voimani kerättyä kesän aikana, niin lähdetään yhdessä syksyllä runojen maailmaa.

Kiitos hienosta yhteistyöstä!
OIKEIN ANTOISAA KESÄÄ KAIKILLE
Maija

Tietoisuutta arkeen

Löysin netistä mielenkiintoisen itsehoito paketin nimeltä ”Oiva”. Oivan avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja löytää lisää mielekkyyttä elämään. Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan läsnä, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunteita. Harjoitusten teko ei vaadi kirjautumista palveluun, mutta kirjautuneena voit merkitä suosikkiharjoituksesi muistiin ja pitää päiväkirjaa etenemisestäsi. Sivusto löytyy Internetissä: <http://oivamieli.fi/>

Terveisin Tero

KIRPPUTORI

Katinkontissa la 20.5. klo 9-15 ja su 21.5. klo 9-15

Kuninkaantie 5-7 A

Hyväkuntoista tavaraa ja vaatetta.

Kahvia, teetä ja pientä purtavaa!

TERVETULOA SHOPPAILEMAAN!

Pieni ele-keräys

Kisu on osallistunut taas Pieni ele -keräykseen. Kisun hallitus kiittää kerääjiä ja lahjoittajia.

Ajatuksia luonnosta

Vaikka asummekin pääkaupungin naapurissa, Kirkkonummi on hyvin paljon maalaiskunta. Ainakin kun ajattelee kaikkia villieläimiä, joita täällä esiintyy. Juuri kun kirjoitan, Kirkkonummella liikkui susi. Kauriita näkee hyvin usein ja ketun pesiäkin löytyy.. Keväällä ja syksyllä näkee hanhia ja muita muuttolintuja, sekä pöllöjä ja muita petolintuja. Toivottavasti arvostamme meidän Kirkkonumme-laisten toista puolta

Terveisin Tero

MTKL:n Liittokokouksessa valitaan liiton luottamushenkilöt seuraavaksi kolmeksi vuodeksi

Joka kolmas vuosi kokoontuva liittokokous on Mielenterveyden keskusliiton ylin päättävä elin. Helsingissä sijaitsevaan hotelli BEST WESTERN PLUS Hotel Haagaan odotetaan 20.–21.5.2017 pariasataa yhdistysten lähettämää liittokokousedustajaa tekemään päätöksiä.

Kokouksen tehtävänä on mm. käsitellä hallituksen laatima katsaus edellisten kolmen vuoden toiminnasta, valita liiton puheenjohtaja ja kahdeksan hallituksen jäsentä sekä liittovaltuuston puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja varsinaiset jäsenet, joita on kaksikymmentäviisi.

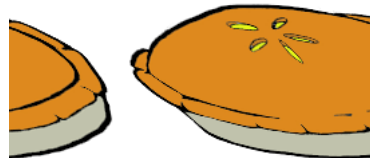
Kokous päättää myös varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten jäsenmaksuista sekä käsittelee jäsenyhdistysten esiin nostamat asiat ja hallituksen niihin antamat lausunnot. Kisua edustaa Anneli.Bohm.

Helppo tonnikalapiirakka

Pohja: 2 perunaa (kypsää, n. 100gr)
100 gr margariinia tai voita
2dl vehnä jauhoja (hiivaleipäjauhoja)

Murusta rasva ja jauhot. Lisää raastettu peruna. Voit myös murskata perunat haarukalla. Taikinasta tulee kiinteä pallo. Taputtele taikina vuuan puhjalle. Muotoile pienet reunat. Laita jääkaappiin odottamaan.

Täyte: 1 purkki tonnikalapaloja öljyssä
10 cm pala purjoa
1 pieni kesäkurpitsa
1 suippopaprika (punainen)
1/2 nippua tilliä
riippaus pippuria
1/2 tl suolaa, tarvittaessa



Pinnalle juustoraastetta 50-100 gr

Avaa purkki ja valuta öljy paistinpannulle. Leikkaa purjo ohuiksi renkaiksi ja laita ensiksi kuullottumaan. Leikkaa muut vihannekset ja lisää joukkoon.

Laita pohja 10 minuutiksi esikypsentyään 225 asteiseen uuniin, ennen täytteiden lisäämistä. Näin saat pohjasta varmasti kypsän. Laita ensin pannulta täyte pohjan päälle. Murena tonnikalat niiden päälle tasaisesti. Seuraavaksi lisää puolet tillistä. Lopuksi juustoraaste. Laita 20-25 min 225 asteiseen uuniin. Seuraa sen kypsyä. Valmiin piirakan päälle voit lisätä loput tillit.

Vaihtoehtoja:

Voit käyttää pohjan rasvana rasi margariinia, johon voit lisätä neljäsosan öljyä. Täytteeksi voit laittaa joitakin muita kasviksia: punasipulia valkosipulia, lehtikaalia ja vaikka pienen pussillisen pakastevihanneksia. Muista kuullottaa niitä hetki. Tarkasta suolan tarve. Kala voi olla suolasta ja juusto myös.

Helppo salaatikastike

- 2 rkl öljyä
- 1/2 rkl sinappia
- riipaus suolaa
- 1/2 tl sokeria tai hunajaa
- 1/2 rkl sitruunan mehua tai etikkaa
- 1 pala chiliä tai valkosipulin kynsi

Laita kaikki aineet kannelliseen astiaan. Voit tehdä kastikkeen jo edellisenä päivänä ja säilyttää jääkaapissa. "Rumputa purkkia" välillä niin maut tasaantuvat. Voit tarvittaessa lisätä pippuria tai jotain yrttiä maun mukaan ja millaiseen salaattiin olet kastiketta ajatellut. Annos on pieni, mutta sen voi tehdä vaikka kaksinkertaisena.

Ruuanlaitto on hauskaa ja siihen kannattaa panostaa!

Hyvää kesänodotusta! Toivottaa Tuula ja Mörrri

Kauppaan tuli rusinoita

Äiti tulee kaupasta iloisena, silmät loistaen -Nyt Maija-Liisa, saat maistaa jotain, mitä et ole vielä koskaan maistanut, etkä nähnytäkään. Minulla on kassissa pussi, jossa on rusinoita. Saadaan jouluksi rusinavehnästä ja väskynäsoppaa. Niitä ei ole paljoa, kun kauppias oli vain pienen erän saanut, mutta maistaa saat nyt heti ja tehdään pullataikina, niin on illalla korvikkeen kanssa jotain hyvääkin. Yllätetään isä ja Tepa. Ne eivät osaa arvata vielä mitä hyvää saavatkaan. Sinä saat leipoa sitten neljä pientä, pyöreää pullaa. Jokaiselle yhden ja minä letitän eltan, joka säästetään pyhäksi.

Menen uteliaana katsomaan pussia ja niitä ihmeellisiä rusinoita. Ne ovat pieniä, kurttusua, vaaleanruskeita papanoita. Äiti ottaa vähäsen niitä kulhon pohjaan ja kehottaa pesemään ne kunnolla etten saa mitään ulkomaan basilleja itseeni. Ja minä pestä nyhrytän sormieni välissä niistä kaikki taudit pois, mutta äiti sanookin nauraen: 'Älä nyt hyvä lapsi niistä maakuakin pois pese. Kyllä se lika vähemmälläkin pois lähtee. Varo sitten, ettet syö siemeniä, ne voi mennä umpisuoleen ja sitten tulee vatsa kipeäksi'.

Huokasen helpotuksesta ja alan laittamaan rusinan kerrallaan suuhuni ja neuvon mukaan nyppimään niitä kiusallisia pikkusiemeniä suustani yksitellen pois. Niitä on paljon ja ne maistuvat pahalle, jos vahingossa purasee, sekä vievät syömisen ilon ainaisen nyppimisen vuoksi. Jäävät hampaan koloonkin, mutta en uskalla niitä syödäkään, koska täti on sanonut syksyllä minun syödessäni omenat siemenineen, että vatsaan kasvaa omenapuu, jos siemeniä syö. Kai sitten rusinan siemenistä voi kasvaa rusinapuu mietin ja enhän edes tiedä millanen rusinapuu on oksineen ja runkoineen. Varmaankin aika iso! Sitten sen oksat tulisivat korvistani ja nenästäni ja suustanikin ulos ja hädissäni kysyn äidiltä: Jos vahingossa menee siemen mahaan, niin kasvaako sitten rusinapuu vatsaan. Mutta äiti huokaisee ja kysyy: Hildako sinut on pelotellut. Ei puita ihmisen vatsaan kasva, mutta siemeniä ei saa syödä, niistä voi vatsa tulla kipeäksi.

Taikin valmistuttua alamme äidin kanssa leipomaan ja mieleni tekee taikinasta ottaa edes yksi rusina suuhuni, kun se niin mukavasti kurkistelee vaaleasta taikinasta, mutta äiti ei anna ottaa, vaan sanoo, että kaikkien on saatava maistaa rusinapullia eikä leipurit napsi itse herkkupaloja suuhunsa. Pitää sen verran osata ahneuttaan hillitä. Illalla, kun isä ja Tepakin ovat tulleet töistä meillä on pieniä leipomiani pullia korvikkeen kanssa ja isä sanookin minun ilokseni, että leipuri saa syödä isoimman pikkupullan. Kerron sitten että olen pessyt rusinatkin ettei saada ulkomaan basilleja, niin Tepa alkaakin naura-

Kisu -tiedote 5-6 Touko-Kesäkuu 2017/ Kisu Info 5-6 Maj-Juni 2017

maan ja sanoo minulle: Näitkö sinä millasia pasiliskoja näissä oli ettei vaan kukaan saa niitä mahaansa. Alan kinaamaan Tepan kanssa että se ei tiedä mitään, kun ei osaa sanoa edes basilleja. Tepa vaan nauraa ja minä melkein suutun ja huudan Tepalle vastaan. Silloin isä korottaa äänensä tiukaksi: Hiljaa! Ettekö edes iltautusten aikaa voi olla kinaamatta turhasta. Joka asiasta kinataan. Ole sinäkin kiusaamatta pienempääsi, lisää vielä Tepalle.

Seuraavana päivänä, kun tulen koulusta alan etsimään rusinapussia. Näin minne äiti sen illalla laittoi, mutta ei siellä ole enää rusinapussia. Etsin kaikki kaapit ja eteisestä kylmäkoveronkin, mutta rusinapussi oli kadonnut kummasti. Äidin tullessa illalla töistä valitan, ettei sitä rusinapussia ole siellä, mihin se sen laittoi, eikä muissakaan kaapeissa. Äiti kertookin vieneensä rusinapussin työpaikalleen piiloon, kun arvasi, että etsin sen ja syön ne rusinat pois, mistäs sitten jouluvehnästä tehtäisiin, lisäsi vielä. Mutta minulle tulee pelko ja sanoin äidille: -Mitäs sitten, jos joku napsiikin ne rusinat siellä sun työpaikallasi ja sitten ei saadakaan mitään jouluvehnästä ja väskynäsoppaa.

Mutta äiti oli kurja ja sanoo minulle: se napsija taitaa seistä siinä vieressäni.

Monta viikkoa odotin joulua ja kaikkea kivaa, mitä jouluna on ja unohdan jo koko rusinat. Joulusiivoksen jälkeen äiti alkaa leipomaan jouluvehnästä ja se ruskea paperipussikin rusinoineen ilmestyy taas. Minä pääsen pesemään rusinat pullaan ja siihen ihmeelliseen väskynäsoppaan, jota saan myös ensi kertaa maistaa.

Muisto sodan jälkeen joko vuodelta 46 tai 47

Maija

Kipu

Rintaani pistää
Kuka minua vihaa

Poltan sen miekan
Happoa heitän
Saa vihulainen kyytiä

Ja minulla on aikaa iloita
Nauttia elämästä
kanssa ystävien.

Saa haavat parantua.

Tero



RUKKANEN 2017

TOUKOKUU

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1.5. Vappu Katinkontti kiinni	2.5. Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä	3.5. Anneli 11 Taideryhmä 16.30 Miesten ryhmä	4.5. Kirsi/Laila	6.5. Anneli/Maija
8.5. Anneli 10 Rukkanen 11 Kokous	9.5. Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä	10.5. Anneli 11 Taideryhmä 16.30 Miesten ryhmä	11.5. Kirsi/Laila	12.5. Anneli/Maija
15.5. Anneli	16.5. Retkipäivä (Katinkontti kiinni)	17.5. Anneli 11 Taideryhmä 16.30 Miesten ryhmä	18.5. Kirsi/Laila	19.5. Anneli/Maija
22.5. Anneli	23.5. Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä	24.5. Anneli 11 Taideryhmä 16.30 Miesten ryhmä	25.5. Helatorstai Katinkontti kiinni	26.5. Anneli/Maija 13 Saara Seppänen
29.5. Anneli 12 Diakonit vierailevat	30.5. Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä	31.5. Anneli 11 Taideryhmä 16.30 Miesten ryhmä		

HUOM:

Katinkontissa kirpputori 20.-21.5. (lauantai-sunnuntai)

MTKL:n Liittokokous 20.-21.5.

Runoja, retkijuttuja, kuvia yms kaivataan Seuraavaan Kisu -tiedotteeseen. Mielellään lauantai 10.6 mennessä

Terveisin Tero

RUKKANEN 2017

KESÄKUU

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
			1.6. Kirsi/Laila	2.6. Anneli/Maija
5.6. Tuija 10 Rukkanen 11 Kokous	6.6. Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä	7.6. Anneli 16.30 Miesten Ryhmä (jatkuu syksyllä)	8.6. Kirsi/Laila	9.6. Anneli/Maija
12.6. Anneli	13.6. Retki puutarhaan (Katinkontti kiinni)	14.6. Anneli	15.6. Kirsi/Laila	16.6. Anneli/Maija
19.6. Anneli	20.6. Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä	21.6. Anneli Juhannusjuhlat	22.6. Kirsi/Laila (Siivous)	23.6. JUHANNUSAATTO (Katinkontti kiinni)

Kisun kesätauko 23.6. - 13.8.2017

Hallituksen kokous 14.8.2017

Kisun ohjelmaa kesällä:

Keskiviikkoaukiot

2.7. ”Suomi-neito” -musikaali Veikkolassa, lisää tietoa Katinkontin ilmoitustaululta tai kysy Annelilta 040-7422926.

På svenska

21/4 2017

Hejsan!

Så nu är det dags igen för Infot inför sommaren. Året har bara runnit iväg. Tänk att det är vår IGEN! Tussilagor och krokusar och små små maskrosblad börjar komma upp.

Den här våren vill jag faktiskt ta mig i kragen och plocka nässlor och maskrosblad. Alla dessa nyttigheter som vi har i naturen borde tas tillvara för ett hälsosammare liv. Och alldeles gratis.

Till exempel så här!

Nässelsoppa

Portioner: 4

- *ca 2 l nyplockade, späda nässlor*
- *ca 1 l vatten*
- *salt*
- *1 msk smör*
- *3 msk vetemjöl*
- *2 hönsbuljongtärningar eller grönsaksbuljongtärningar för vegetarisk*
- *1 dl grädde*
- *ev 3 msk torr sherry*
- *2 msk hackad gräslök*
- *4 hårdkokta ägghalvor till servering*

Så här gör du

1. *Skölj nässlorna noga, ta bort ev rötter och grova delar.*
2. *Koka upp hälften av vattnet och salta lätt. Lägg i nässlorna, koka 5 minuter. Sila av kokvattnet och spar det. Hacka nässlorna fint.*
3. *Fräs smör och mjöl i en kastrull och späd med nässelspadet. Smula ner buljongtärningarna och späd med resten av vattnet. Koka ett par minuter. Tillsätt nässlorna och grädden. Smaka av soppan med salt och ev lite sherry.*
4. *Servera den het och nykokt med en ägghalva i tallriken. Strö över lite gräslök.*

(Receptet är från ICA.se)

Katinkontti stänger för sommaren vid midsommar och öppnar igen den 14.8. Men visst ordnas det gemensamt program också under sommaren:

SUOMEN NEIDOT musikal i NAVALA PARKEN 1.7.17 kl 19.00

I pjäsen får vi följa med fyra kvinnors liv från barndomen till livet i servicehemmet. Anmäl dig till Tuija eller på Katinkontti.

Kisus program i maj och juni

Konstgruppen fortsätter i maj på onsdagar kl 11.

Tisdag 6/5 och 13/6 är utfärdsdagar. Vi besöker någon park, utställning eller liknande. Tidtabell, pris och utfärds mål bestäms senare. Vi åker med gemensam transport. Information om utfärderna fås från Katinkonttis anslagstavla, Kirkkonummen sanomat eller av Merja och Anneli.

Diakonen besöker oss på måndag 29.5 kl12.

Vi firar Midsommar på onsdag 21/6 kl 11.

Sommar-onsdagarnas program kan du läsa om i följande Info.

Ha en skön sommar

önskar

Beata

