

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys 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 9-10 Syys-lokakuu 2017/ Kisu Info 9-10 September-November 2017

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.

Hei!

Hallitukseen kaivataan uusia vastuuhenkilöitä hallitukseen, vastuuvetäjäksi ja ryhmien pitäjäksi. Nyt on Kisulaisten ryhdistäydyttävä. Veltoilu, sohvilla makaaminen ja lihominen on loputtava. Nykyinen meininki ei saa jatkua. Hallitus ei ole ollut päätösvaltainen kahdessa viime kokouksessa. Tarvitsemme uuden hallituksen. Anneli ja Merja ovat hienosti toimineet, mutta nyt tarvitaan uusia nuoria Kisulaisia puheenjohtajaksi, sihteeriä ja hallituksen jäseniksi. Merja ja Anneli ovat varsin iäkkäitä. Myös uusia vastuuvetäjiä tarvitaan. Merja ja Anneli opastavat mielellään tehtävissä. Myös Maj - Lis voi varmaan konsultoida uutta hallitusta. Nyt tarvitaan yhdessä tekemisen meininkiä!

Vastuuhenkilöiden puutteen takia, nyt joudumme vähentämään ryhmiä, retkiä ei järjestetä ja Katinkontti voi olla suljettu hyvinkin usein. Pitemmällä ajalla Kisu joudutaan sulkemaan. En nyt vielä ole sulkemassa Kisua - mutta tarvitsemme ehdottomasti Kisuun uuden nuoren uuden hallituksen. Kisun syyskokous järjestetään 13.11.2017 klo 15.

Nyt myös pitäisi miettiä, hallituksen kokouksen pitoajasta - muutettaisiinko se maanantai iltapäivälle esimerkiksi klo 16 vai vaikka lauantaiksi tai sunnuntaiksi.

Vanha sanonta on, että kannattaa olla epäitsekäs. ”demoneja” ja muita pelkoja ei pääse karkuun jäämällä kotiin. Niistä pääsee pakoon vain tulemalla ihmisten luokse.

Hallituksessa voit vaikuttaa mihin rahaa käytetään, mitä ohjelmaa ja toimintaa Kisussa on. Pääset vaikuttamaan järjestetäänkö joogaa, tanssia, hartaushetkiä, roolipelejä, leffaretkiä tai keilausta ja mitä ne maksaa jäsenille.

Kaikki paikalle syyskuun hallituksen kokoukseen tutustumaan hallituksen työhön (jos saamme kokouksen päätösvaltaiseksi). Hallituksen kokouksia on kerran kuussa. Tiedote on hiukan aneeminen, koska elokuun hallituksen kokousta ei saatu kokoon ja toimintaa ei voitu ideoida ja päättää. Kisulla on tärkeä tehtävä Kirkkonummella, jota ei voi korvata. Ankkuri tekee hyvää työtä, mutta siellä voi käydä vain 1-2 päivänä viikossa. Kisussa pääset myös edistämään mielenterveys kuntoutujien asemaa yhteiskunnassa. Kisun porukka on hyvä ja mukava.

Hallituksen seuraavat kokoukset ovat nyt syksyllä 2017 sovittu pidettäväksi seuraavasti: 11.9., 2.10., 6.11. ja 4.12 klo 11. Rukkaset on kello 10 alkaen. Syyskokous on 13.11. klo 15.

Suunnittelemme Kisun omaa vesijuoksuryhmää pidettäväksi Kirkkonummen uimahallilla tiistaisin. Ota yhteyttä Katinkonttiin/Anneliin.

Terveisin Tero

Enemmän toimintaa miehille kirkkonummella



Kisussa on jo jonkin aikaa pyörinyt miesten ryhmä. Olemme käyneet keilaamassa, uimassa ja kävelemässä. Välillä olemme jutustelleet Katinkontissa. Kaikki miehet on tervetulleita keskiviikkoisin noin kello 16.30. Päätämme edellisellä kerralla seuraavan toiminnan. Ilmoittele tulostasi. (Lisätietoja: Tero iltaisin 0504077721) Olem-

me pääosin itse maksaneet ryhmän toiminnan kulut. Matkat olemme kulkeneet Kimp-
pa -kyydissä. Kulut saattavat vaihdella - olemme pyrkineet minimoimaan kulut.

Mielenterveys kuntoutujien hoito ja vointi noin yleisesti on kehittynyt 20-30 vuodes-
sa. Mieskuntoutujat tarvitsivat lisää erilaista toimintaa. Kaikille miehille ei sovi sa-
mat toiminnot. Kirkkonummella tarvittaisiin enemmän tai vähemmän liikuntapainot-
teista toimintaa esimerkiksi salibandyä, jalkapalloa, kävelyä, uintia, keilausta, kunto-
salitreenausta - erityisesti yhdessä oloa ja tekemistä. Toiminta voi olla hyötytoimin-
taa, kuten kaupassa käynti tai työtoiminta.

Jotkin miehet haluaisivat tietokonepelaamispainotteista toimintaa. Internet surffaa-
minen ja tubettaminenkin voi olla mielenkiintoisempaa, jos harrastaa niitä porukas-
sa. Monia kiinnostaisi oppia tabletin ja tietokoneenkäyttöä. Jotkut haluaisivat seura-
ja korttipelejä yms - toiset taas roolipelejä. Itse ainakin tykkäisin taidenäyttelyistä,
teatterista, elokuvista jne. Toki miehet voivat osallistua Kisun muihin yleisesti suun-
nattuihin ryhmiin ja toimintoihin.

Jotkut ehkä pitävät luontopainotteisesta toiminnasta kalastuksesta, marjojen poimi-
misesta tai sienestämisestä tai telttailusta. Hiljentyminen luonnossa voi vaikuttaa
kuntoutujiin eheyttävästi.

Käsin tekeminen voi olla myös terapeutista. Miestenryhmässä kokeilimme viime ke-
väänä rentoutusta ja kokemus oli hyvä.

Monet kuntoutujat haluavat opiskella ja käydä töissä. Kannustan kuntoutujia osallis-
tumaan vapaaehtoisiin ja yhdistystoimintaan.

Pelkkä ryhmän perustaminen ei auta, kuntoutujia on tuettava osallistumaan ryhmään.
Kuntoutujan rahojen riittämättömyys voi myös estää osallistumisen. Sinänsä toimin-
nan ei tarvitse maksaa paljon.

Tero

Ystävä muistoksi sulle lauluni tämän tein

Sävelten kielen aallon mä rantaan meren vein
Korennon siivet kantaa
lauluni luokses tuo
Taivaaseen lauluni laitan
on kohde laaja ja iätön
säkeeni soinnut iloa tuo
sävelet rauhaa mieleen suo
Muistoissa jälleen kun kohdataan
Tähdet ja kuun ne lentoon myös saa
Kannelta soittaa sävelet maan
Silmät kun suljen suo muistaa mä saan
Korennon siivet kantaa
lauluni luokses tuo
Taivaaseen lauluni laitan
kirjeeni sulle mä taitan
kannelta soittaa sävelet maan
elämän rakkaus säilyy vaan

Huominen
huominen on tähdenlento
oksa pieni, kukka hento
säystä säkeet sydämeesi
kullkee suoraan askeleesi
kohti rauhan kotorantaa
huomaat siipesi jo kantaa
muista aina hymy kaino
päättynyt on tuska vaino
ja sydämes riemuitsee taas
pieni rukous
jo tuikkikaa te talven tähtöset
jo tuokaa valo sydämiimme
kertokaatte tähdet pienoiset
ja suokaa rauha yksin kulkeneelle
mun matkain pää ei vielä silmäin näy
jo askel jalkain raskahaksi käy

mä olen usein teitä katsellut
ja suuntaan teidän tielläin kulkenut
mut viha mielen murtaa sydämen
te ohjastakaa matka linnun kultaisen
Kultasäde
kultasäde tanssi mulle
suon mä sydämeni sulle
pese, pyyhi veri musta
anna pieni pala susta
ohjaa tämä polkuin mainen

tätä pyydän sulta vainen
minä istutan uuden kukkamaan
pienen hirsisen taloni eteen
ja juuret sen hennon valkoiset
minä kastelen kultaiseen veteen
kukkaani hoitain ja rakastastain
minä tuoksuja saan ja vakastain
heitän ne tähdiiksi taivahalle

Rikosuhripäivystys (RIKUn) Länsi-Uudenmaan palvelupiste **(Omaistoiminnan neuvottelukunta, muistio 14.6.2017)**

Janiina Mieronkoski, Rikosuhripäivystys (RIKUn) Länsi-Uudenmaan palvelupiste:
Rikosuhripäivystyksen (RIKUn) tehtävä on parantaa rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa mm. tuottamalla matalan kynnyksen tuki- ja neuvontapalveluita. Palvelupisteestä on mahdollista saada tukihenkilö esim. poliisikuulusteluun ja oikeudenkäyntiin. Tukihenkilön kanssa voi keskustella luottamuksellisesti rikosasian herättämistä tunteista. Hän auttaa jatkoavun saamisessa ja antaa ajantasaisesti käytännön neuvoja rikosprosessiin liittyvissä kysymyksissä. Länsi-Uudenmaan palvelupisteen alueeseen kuuluu Hanko, Inkoo, Karkkila, Kirkkonummi, Lohja, Raasepori, Siuntio ja Vihti. Kuntarajamme ovat kuitenkin joustavia asiakkaan toiveiden mukaisesti. Lisää tietoa palveluistamme ja toiminnastamme löydät osoitteesta www.riku.fi. Voit toki myös pyytää minua yksikkösi esittelemään toimintaa!

1.6.2017 alkaen toimin täyspäiväisenä RIKUn Länsi-Uudenmaan palvelupisteen työntekijänä (aikaisemmin olin osa-aikaisena). Syksystä alkaen palvelupisteelle haetaan toimialueelta sopivaa työtilaa, ensisijaisesti Kirkkonummelta tai Lohjalta. Eli jos jollakin taholla/toimijalla olisi mukava työyhteisö ja työhuone tarjolla (vuokrattavaksi), niin olkaapa yhteydessä minuun tai esimieheeni RIKUn Etelä-Suomen aluejohtajaan Jenni Lehtoseen (050 5835 331, jenni.lehtonen@riku.fi) mahdollisimman pian. Myös muita tiloja tullaan näillä näkymin tarvitsemaan alueelta (satunnaisia asiakastapaamisia varten), joten olkaamme yhteyksissä!

Lomailen 17.7.–13.8.17, jonka aikana yhteydenottopyynnöt (nimi ja puhelinnumero) voi lähettää Etelä-Suomen sähköpostiosoitteeseen etelasuomi@riku.fi tai jättää Pääkaupunkiseudun palvelupisteen puhelinvastaajaan (09) 4135 0550.

Kesäterveisin/Sommarhälsningar:
Janiina Mieronkoski
Rikosuhripäivystyksen toiminnanohjaaja

Kriisipuhelin vastaa ma-pe klo 8-15 numerosta 050 – 3023 108. Iltaisin ja viikonloppuisin päivystyksen hoitaa Espoon sosiaali- ja kriisipäivystys (09 816 42439)

RUKKANEN 2017

SYYSKUU

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				1.9. Anneli/Maija
4.9. Maija	5.9. R 10 Nyhjää Tyhjästä	6.9. Rita 16.30 Miehet	7.9. Kirsi	8.9. Anneli/Maija
11.9 Maija	12.9. R 10 Nyhjää Tyhjästä	13.9. Rita 10 Sieniretki 16.30 Miehet	14.9. Kirsi 12 Syksyn juhlapäivä	15.9. Liisa
18.9. Maija	19.9. R 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Saara Seppänen	20.9. Rita 11 Kuvataideryhmä 16.30 Miehet	21.9. Kirsi	22.9. Liisa
25.9. Maija	26.9. R 10 Nyhjää Tyhjästä	27.9. Rita 16.30 Miehet	28.9. Kirsi 12 Runokerho	29.9. Liisa

RUKKANEN 2017

LOKAKUU

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
2.10. Maija 10 Rukkanen 11 Kokous	3.10. Anneli 10 Nyhjää Tyhjästä	4.10. Rita Miehet 16.30	5.10. Kirsi	6.10. Anneli/Maija
9.10. Maija	10.10. R 10 Nyhjää Tyhjästä	11.10. R 16.30 miehet	12.10. Kirsi	13.10. Anneli/Maija
16.10. Maija	17.10. R 10 Nyhjää Tyhjästä	18.10. R Miehet 16.30	19.10. Kirsi	20.10. Anneli/Maija
23.10. Maija	24.10. R 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Saara Seppänen	25.10. R Mieht 16.30	26.10. Kirsi	27.10. Anneli/Maija
30.10. Maija	31.10. R 10 Nyhjää Tyhjästä			

På svenska

23/8 2017

Hej allihopa

Så håller sommaren på att gå mot sitt slut - igen. Den höstliga, underbara morgondimman är här, och luften är klar och sval. Hösten är faktiskt min favorit årstid. I år kommer jag inte att få se den vackraste tiden med alla lysande färger eftersom jag reser till mitt förra och tillfälliga hemland Australien på 6 veckor. Men nästa år!

Tero skriver bekymrat om Kiskus framtid. Nya och yngre förmågor saknas. De som jobbat så länge, **Merja** och **Anneli** och andra börjar börjar känna av ålder och trötthet. Det behövs nya krafter i styrelsen, som ansvarspersoner och gruppleddare. Vi behöver överhuvudtaget unga människor, så att verksamheten kan utvidgas också för nya målgrupper.

Tero skriver, att verksamheten kan komma att minska på grund av brist på dragare, och det kan hända att Katinkontti kommer att hålla stängt vissa dagar på grund av samma problem.

Ändå vet vi, att många lider av ensamhet och alltför långa sysslolösa dagar. Männen önskar mera olika sorters aktiviteter. Jag tror att också många unga människor skulle önska verksamheter som passar dem. Problemet är ju att passa ihop behoven med det som kan erbjudas, med de krafter Kisu har.

Alla behövs, så kom på höstmötet 13/11 kl. 15!! Tillsammans är vi många, tillsammans kan vi klara skivan. Din röst är viktig!

Kom också med på svamputfärden 13/9, kom och träffa socionom Saara Seppänen 19/9 och 24/10 kl 13, kom på höstens festdag 14/9, och, om du är man, kom med alla onsdagar kl 16.30.

Och kom på styrelsemötena 11/9, 2/10, 6/11 och 4/12.

Och framför allt, kom på Höstmötet 13/11!

Låt oss njuta av hösten, men alla nya möjligheter den hämtar med sig.

Själv skulle jag vilja lära mig sy enkla kläder med symaskin. Och kanske Kisu kunde ordna en fest, med dans. I servicehuset? Hur skulle det vara med en Asahi motionsgrupp. Mera promenader? Möjligheter finns!

Glada hösthälsningar från Beata

Kirkkonummen ASUNNOTTOMIEN YÖ



17.10.2017
Kirkkonummen Pyhän
Mikaelin kirkossa



OHJELMA

18:30 Avajaispuhe

Tulien sytyttäminen,
musiikki (Artisti- ja
ohjelmatoimisto J.
Jalkanen),
torvensoitto ym.

21:00

Asunnottomien yön
Messu

Tarjolla kahvia,
mehua ja makkaraa



