

...

Kisu-tiedote 3-4 / 2016

Maalis-huhtikuu

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys 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

046 939 5190 ma-pe klo 10-14

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!



Kirkkonumme 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 Päivävyri -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 mentalhäsobrukare i Kyrkslätt med närliggande områden.
- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf grundades år 1998.
- Medlemsavgiften, samt bidrag från Centralförbundet för mentalhälsa och Kyrkslätt's kommun finansierar Kyrkslätt'snejdens 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 rekreativkurser.
- 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.

Kisun kokouksia

Halituksen maaliskuun kokous ja Rukkanen 14.3. klo 10 alkaen.

Hallituksen huhtikuun kokous ja Rukkanen 4.4.2016 klo 10 alkaen.

Sääntömääräinen Kevätkokous maanantaina 21.3.2016 klo 15

Kisun toiminnasta kiinnostuneiden kannattaa tulla seuraamaan kuukausikokouksia ja Rukkasia. Kaikki mukaan suunnittelemaan Kisun toimintaan. Rukkasessa voit kertoa ryhmä, koulutus ja retkitoiveistasi. Rukkaseen voit osallistua vaikka, et olisi hallituksen jäsen.

Hei!

Nyt on vuosi siinä vaiheessa, että on jo kiire unelmoida ja miettiä mitä vuosi tuo tullessaan. Nyt olisi aika miettiä, millaista koulutusta Kisussa tarvitaan. Millaista toimintaa ja ryhmiä tarvitaan? Onko jotain mitä Kisuun pitäisi hankkia. Kehotan ottamaan yhteyttä hallitukseen, jos sinulla on idea. Uusia asiakkaita tulisi saattaa mukaan toimintaan. Pitää myös muistaa, että ihmiset tulevat toimintaan erisyistä. Mitä enemmän meitä on sen parempi.

Liikunta on tärkeä osa hyvinvointia. Itse pelaan Salibandyä ja käyn kuntosalilla. Teen myös kotona voimaharjoittelua. Salibandyn peluu on mukavaa yhdessä oloa. Itselle pelaaminen on viikon kohokohta. Se on sosiaalista yhdessä oloa. Vaihdamme kavereiden kanssa kuulumisia. Liikunnasta tulee hyvä olo. Liikunta vähentää myös stressiä, ylipainoa ja ylipainosta johtuvia sairauksia.

Kisun toiminta jatkuu. Teemme vapaaehtoista mielenterveystyötä. Tarvitsemme edelleen vastuuhenkilöitä toimintaan. Yhteistyö on voimaa. Uusia ryhmiä ja toimintaa tarvitaan. Mitä enemmän vastuuhenkilöitä on, sitä enemmän voimme jakaa vastuuta ja kuormaa. Vastuuhenkilönä toimiminen on palkitsevaa. Vastuuhenkilöltä vaaditaan aktiivisuutta. Siksi vastuuhenkilön on tärkeää pitää huolta itsestään. Kun on hyvässä kunnossa, on vastuuta helpompaa kantaa.

Vanhoja vastuuhenkilöitä tarvitaan. Heillä on sanantonta tietoa ja taitoa, jota uusilla jäsenillä ei ole. Olisi hyvä saada vanhoilta vastuuhenkilöiltä opastusta.

Kisulla on hieno ja hyvä hallitus. Toivoisinkin, että puheenjohtaja Anneli ja sihteeri Merja saa kaiken mahdollisen tuen ja avun. Koen, että ATK -kurssi heille olisi heille hyvä, niin kuin oikeastaan myös muille jäsenille. Toivoisin lisää MTKL:ltä hallitustyöskentelyyn tukea ja kurssitusta.

Mielekäs tekeminen on tärkeää. Kisun vastuuhenkilönä ja hallituksessa toimiminen on mielekästä. Aktiivisuus tukee hyvinvointia. Aktiivinen tekeminen vähentää sairauden oireita. Kisussa on hyvä henki. Katinkontissa on seuraa. Kisussa toimiminen on täysin vapaaehtoista.

Toimeentulo on monelle Kisulaiselle heikko. Pienieläke estää toimeentulon. Perustoimeentulotuki riittää ehkä asuntoon, ruokaan ja lääkkeisiin, mutta ei harrastuksiin ja sosiaaliseen toimintaan.

Kisu pyrkii vaikuttamaan, että kuntoutujilla olisi mahdollisuus harrastaa edullisesti. Kisu tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaalisiin suhteisiin. Olen tässä miettinyt uusia ryhmiä ja iltaohjelmaa. Kisulla on miesten ryhmä. Miten olisi, jos Kisulla olisi työnhaku/opintopiiri, Mind Fulness, naisten tai nuorten ryhmä? Olisiko joku valmis pitämään ryhmiä. Ryhmän vetäminen antaa ainakin hyvän mielen. Iltatoimintaa tulisi olla lisää. Ilta toiminta houkuttelee lisää jäseniä.

Kisussa on alkanut Salsa -ryhmä. Se kokoontuu perjantaisin klo 13. Kaikki mukaan tanssimaan ja kuntoilemaan. Kerran kuussa pelaamme Bingoa. Kaikki mukaan. Kunniapuheenjohtaja Seppo, piti pitkään sauvakävelyryhmää. Ryhmän voisi elvyttää. 45 minuuttia kävelyä ja sen jälkeen voisi juoda esimerkiksi mehut Katinkontissa.

Mitä Kisu tarvitsee? Kisu tarvitsee ihmisiä – jäseniä ja vastuuhenkilöitä. Kisu on kuin liima joka yhdistää ihmisiä. Toimintaan tarvitaan rahaa. Yksikään toiminta tai retki ei onnistu ilman rahaa. Yhdistys tarvitsee oman paikan - kohtaamispaikan. Kisu tarvitsee myös yhteyksiä muuhun yhteiskuntaan. Yhdistys tarvitsee monia muita asioita. Yhdistys tarvitsee työntekijöitä – vapaaehtoisia ja palkattuja. Keksit varmaan itsekin jotain tarpeellista.

Katinkontissa on nyt Hyvä tietää -kansio. Siellä on tietoa ryhmistä, tapahtumista, kurseista ja Kisun sidosryhmien toiminnasta.

Tero

ps. Katinkontin toimiston puhelin numero on muuttunut. Uusi numero on: 046 939 5190



Kevätkirpputori

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry:n

Katinkontissa sunnuntaina 10.4.2016

klo 10-14

Kuninkaantie 5-7, Kerhotila

Kirkkonummi

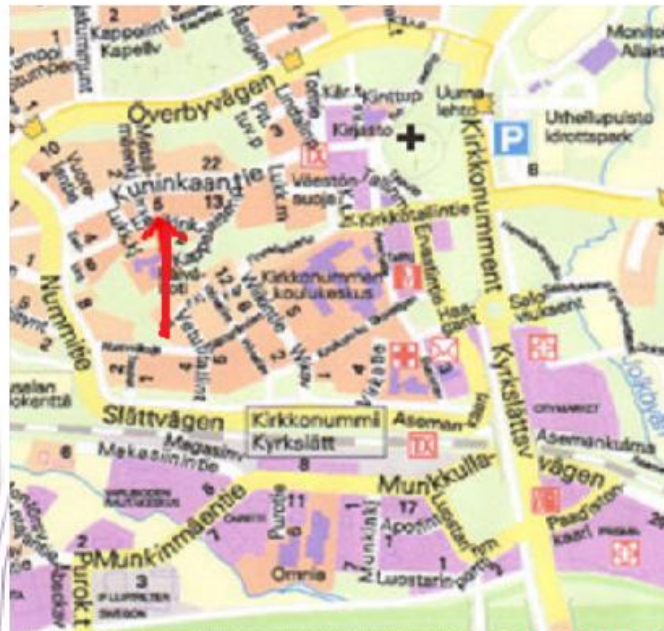
Katinkontti puhelin 046 939 5190

yhdistys@kirkkonummenkisu.fi

Kahvia/teetä, mehua, pullaa

- Käsitöitä
- Second Hand -tavaraa

Käytettyä ja hyväkuntoista tavaraa voi tuoda Katinkonttiin,
Kirpputorin tuotto Kisu ry:n toiminnan hyväksi



KORJAUSOMPELUPÄIVÄ

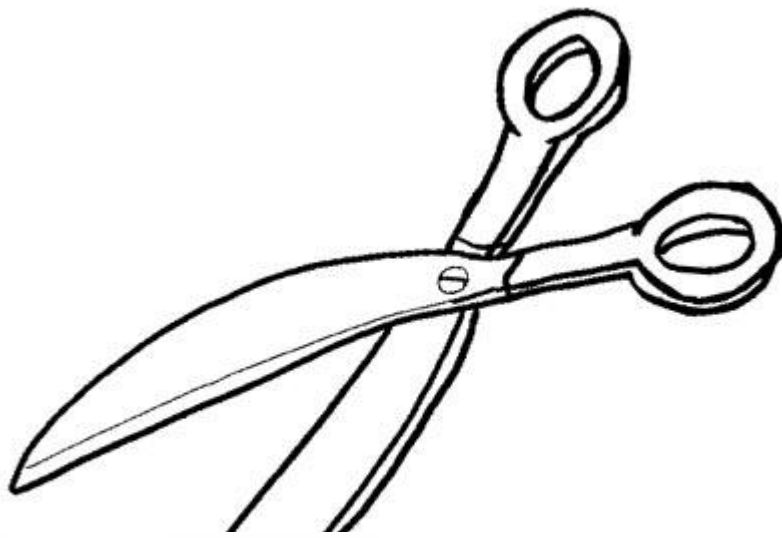
Kaipaako vaatteesi korjausta??

Tule mukaan tekemään pienet korjaukset ihan itse, lyhennät housut tai hameen, neulot napit, parsit sukat.

Tarvittaessa saat apua ja ainakin saat mukavaa seuraa tehdessäsi.

Katinkontissa 21.3.2016 klo 10-13





KESÄTERÄSSÄ??

Ei huolta!! Taigapuu Jusslinin Kristian tulee Katinkonttiin teroittaakseen kaikki teroitettavat työkalusi. Sakset, veitset, kirveet, puukot, viikatteet ym. alk. 7€. 21.3.2016 klo 10-14.

Voit tuoda työkalusi myös etukäteen ja hakea ne sitten valmiina. Muista silloin merkitä omasi nimilapulla, kaikki erikseen. Tai tulla itse tuomaan ne ja katsomaan, kuinka teroittaminen tapahtuu.

RUKKANEN 2016

Maaliskuu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
(29.2. Tuija/Aila) (Karkauspäivä!)	1.3. Terttu /Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Tuolijumppa	2.3. Aila 11 Kuvataideryhmä 16.30 Miesten ryhmä	3.3. Kirsi/Laila 10 Leivotaan	4.3. Aila 13 Salsa (Sanna)
7.3. Tuija/Aila (HILAN leiri)	8.3. Terttu/Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä (Tuolijumppa peruutettu) (HILAN leiri)	9.3. Aila (Leffailta peruutettu) (HILAN leiri)	10.3. Kirsi/Laila	11.3. Aila 13 Salsa (Sanna)
14.3. Tuija/Aila 10 Rukkanen 11 Kokous	15.3. Terttu/Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Tuolijumppa	16.3. Aila 11 Kuvataideryhmä 14 Vertaistukiryhmä 16.30 Miesten ryhmä	17.3. Kirsi/Laila	18.3. Aila 13 Salsa (Sanna)
21.3. Tuija/Aila 10 Maj-Lisin korjausompelua n. 11 Diakonit vierailevat Saksien, veitsien ym. teroitusta 15 Kevätkokous	22.3. Terttu /Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Tuolijumppa	23.3. Aila 11 Kuvataideryhmä 14 Vertaistukiryhmä 16.30 Leffailta	24.3. Kirsi/Laila 10 Leivotaan 13 Bingo	25.3. Pitkäperjantai (Katinkontti kiinni)
28.3. Pääsiäismaanantai (Katinkontti kiinni)	29.3. Terttu/Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Tuolijumppa	30.3. Aila 11 Kuvataideryhmä 14 Vertaistukiryhmä 16.30 Miesten ryhmä	31.3. Kirsi/Laila	(1.4. Aila)

Rukkanen 2016

huhtikuu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
(28.3.) Pääsiäismaanantai	(29.3. Terttu/Riikka)	(30.3. Aila)	(31.3. Kirsi/Laila)	1.4. Aila 13 Salsa (Sanna)
4.4. Tuija/Aila 10 Rukkanen 11 Kokous	5.4. Terttu/Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Tuolijumppa	6.4. Aila 11 Kuvataideryhmä 14 Vertaistukiryhmä 16.30 Leffailta	7.4. Kirsi/Laila 10 Leivotaan	8.4. Aila 13 Salsa (Sanna)
11.4. Tuija/Aila	12.4. Terttu/Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Tuolijumppa	13.4. Aila 11 Kuvataideryhmä 14 Vertaistukiryhmä 16.30 Miesten ryhmä	14.4. Kirsi/Laila	15.4. Aila 13 Salsa (Sanna)
18.4. Tuija/Aila	19.4. Terttu/Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Tuolijumppa	20.4. Aila 11 Kuvataideryhmä 14 Vertaistukiryhmä 16.30 Leffailta	21.4. Kirsi/Laila 10 Leivotaan 13 Bingo	22.4. Aila 13 Salsa (Sanna)
25.4. Tuija/Aila n. klo 11 Diakonit vierailevat	26.4. Terttu/Riikka 10 Nyhjää Tyhjästä 13 Tuolijumppa	27.4. Aila 11 Kuvataideryhmä 16.30 Miesten ryhmä	28.4. Kirsi/Laila	29.4. Aila 13 Salsa (Sanna)

PÅ SVENSKA

Hej alla!

Idag när jag kom hem från jobbet märkte jag plötsligt att solen lyste ännu klockan 5! Härligt. Tänk så fort det går. Och det här infot går ända fram till sista april. Våren är faktiskt på väg.

Under mars och april händer det massor som vanligt på Katinkontti.

- Den 10 mars kl 10 – 13 får vi hjälp med att reparera våra kläder.
- Samma dag kan vi få våra yxor, saxar, puukkor, liar och knivar vässade kl 10 – 14 för bara 7 € per styck!
- Söndagen den 10 april kl 10 - 14 hålls ett stort *lopptorg* på Katinkontti. Hämta begagnade saker och kläder som är i gott skick till Katinkontti. Intäkterna går till föreningens verksamhet.

Måndagar: **Rukkanen-gruppen** träffas kl 10 den 14.3 och den 4.4.
Diakonerna besöker Katinkontti 21.3 och 25.4 kl 11.

Tisdagar: **Nyhjää tyhjätä**-gruppen träffas kl 10.
Stolgymnastik kl 13 (utom 8.3).

Onsdagar: **Konstgruppen** träffas kl 11 (utom 9.3)
Mansgruppen träffas varannan onsdag (ojämna veckor) kl 16.30.
Leffakväll varannan onsdag (jämna veckor, och inte 9.3) Kl 16.30.
Kamratstödsgruppen träffas från och med 16.3 kl 14.

Torsdagar: **Vi bakar** kl 10 den 3.3, 24.3, 7.4 och 21.4.
Kom på **Bingo** 24.3 och 21.4 kl 13.

Fredagar: Kom och **dansa SALSA** kl 13 (inte på långfredagen 25.3).

Så nog finns det att göra. Alla med!

Hälsningar, **Beata**

