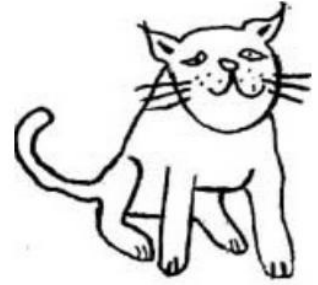


Kisu-tiedote 9-10 /18

Syys-lokakuu 2018

September-oktober 2018



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 Leila Pakaslahti

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

Tilinumero/kontonummer: FI43 4006 0010 3487 83

Henkilöjäsenmaksu 12 €

Medlemsavgiften är 12 €

Yhteisö- ja kannatusjäsenmaksu 40 €

Medlemsavgiften är 40 € för samfunds- och understödsmedlemmar

Katinkontti on avoinna arkisin: Ma-Pe 10.00 - 14.00

Katinkontti håller öppet må-fre kl 10-14

Ke myös 17-19, onsdagar också kl.17-19

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt
tapahtumat ovat päihteettömiä!

Alla Kisus evenemang är drog- och alkoholfria!



Kyrkslätt Svenska
Församling

Kirkkonummen Kunta

Kisu ry:n hallitus 2018:

- puheenjohtaja Anneli Bohm, varapuheenjohtaja Liisa Puistosalo, sihteeri Leila Pakaslahti
- Tiedotevastaavat Leila Pakaslahti ja Marianne Fahlström
- Muut jäsenet: Riikka Heikkinen, Kirsi Kortekangas, Rita Nurminen, Mea Riihitammela, Jouni Saarenpää, Hellevi Varpio ja varalla Merja Heger.
- 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 opiskelua 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 2018:

- Ordförande Anneli Bohm, vice-ordförande Liisa Puistosalo, sekreterare Leila Pakaslahti
- Ansvarig för medlemsbrevet Leila Pakaslahti och Marianne Fahlström
- Övriga medlemmar: Riikka Heikkinen, Kirsi Kortekangas, Rita Nurminen, Mea Riihitammela, Jouni Saarenpää, Hellevi Varpio och i reserv Merja Heger
- Kassör och bokföring Marita Helminen, medlemsregister Panu Kaila
- Styrelsemötena är öppna för alla, och de annonseras i medlemsbrevet. Grupperna och evenemangen finns 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 omnejd.
- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf grundades år 1998.
- Verksamheten finansieras via medlemsavgifter samt bidrag från Centralförbundet för mental hälsa och Kyrkslätt kommun.

Medlemsförmåner

- Du kan påverka genom att delta i föreningens möten.
- Möjlighet att delta i grupperna, utfärderna och de olika evenemangen som 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 www.kirkkonummenkisu.fi. Alla föreningens medlemmar hör till Centralförbundet för Mental Hälsa rf. Centralförbundet är en nationell organisation för mentalhälsopatienter, brukare av mentalhälsotjänster samt deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.

Hei

Kesä on jo kohta ohi. Toivottavasti olette pystyneet nauttimaan kauniista kesästä kuumuudesta huolimatta.

Katinkontin toiminta on taas alkanut. Hallitus kokoontui 13/8 ja tuloksena on syksyn ohjelmassa lisää jännittäviä ryhmiä. Toivottavasti jokainen löytää jotain mieluisaa. Unikouluryhmä ja Asahiryhmä pitäisi vielä olla tulossa. Enemmän niistä seuraavassa tiedotteessa.

Lokakuun 12 pvä, vietämme yhdistyksen 20 v. juhla seurakuntatalolla. Katsokaa ilmoitus tässä tiedotteessa. Pyydämme Kisun jäseniä ilmoittautumaan viimeistään 17/9 puhelimitse Kisun kansliaan.

Olen huomannut, että monet eivät lue Kisun tiedotetta. Tiedotteessa pyrimme kuitenkin ilmoittamaan ryhmistä ja muusta ohjelmasta. Se joka lukee, se tietää!!

Syyskokous pidetään 21/11 klo 15. Merkitkää allakkaan!

Hyvää syksyn jatkoa kaikille

Toivoo *Anneli*

<p>Etkö muista oletko jo maksanut jäsenmaksun 2018? Soita Katinkonttiin puh: 046 939 5190 ma-pe klo 10-14 Pankkitili on FI43 4006 0010 3487 83.</p>

Katinkontin jutut

Elämäntaparyhmä:

Hyvä me! Iloinen lausahdus toistui juhannusviikolla useasti.

Kokoonnuimme 19 päivänä sillä viikolla, olihan alkamassa kesäloma kisulaisilla. Laitoimme salaattia ja nautimme yhdessäolosta.

Vaikka olimme leikkisästi luvanneet "vain lakata lihomasta", oli saldo mahtava: -38,5 kg. Kaksi jäsentä oli pudottanut 6 kg, yksi 5 kg ja kahdella oli pudonnut 4 kg. Itse olin pudottanut ennen ryhmän alkamista reilussa vuodessa 11 kg. Tarkoitus oli pudottaa kaksi kiloa, mutta menikin kolme. Noudatin näitä samoja ohjeita koko ajan: Napostelut pois ja aterioiden rytmitys ja syön 5 kertaa päivässä. Tämä onnistui minun kohdallani ja aion jatkaa vielä samalla tavalla. Syksyä varten on suunniteltu käyttää kauden kasviksia, juureksia,

Muut ryhmät

Yleisön pyynnöstä pelaamme ulko- tai sisäpelejä kolmena tiistaina kuussa, ja opettelemme korjaamaan vaatteita yksi tiistai kuussa ja joka perjantai neulomme opastuksella. Kuun kolmantena tiistaina hyvin suosittu Elämäntapamuutosryhmä kokoontuu klo 13.

Aiomme myös kokeilla papier machén askartelua joka toinen maanantai. Katso ohjelma.

Kaikki mukaan!

PS - Katinkontissa valmistamme sytykkeitä, ja siksi tarvitsemme kynttilänjämää. Please, tuokaa kaikki kynttilänjämät Katinkonttiin!!

Kesäteatteriretki

Veikkolan Kartanoteatteriretkestä sopii vähän kertoa , vähän, miten meidän teatteriretki onnistui. No, pikkasen oli alkuhankaluutta, eri aikoja oltiin saatu, taksissa sitten odotettiin kauan, ja keskustelua kävi. Vaikka me lähdettiin niin kuin kuski oli sanonut, niin silti yksi jäi joukosta pois.Kun hän oli tullut Katinkonttiin, me olimme jo Lapinkylässä, ei voinut enää kääntyä. Semmoista voi aina sattua, onneksi Maija otti sen niin ymmärtäväisesti!

Meitä otettiin teatterissa hyvin vastaan, Hellevi oli jo paikan päällä lippuineen ja makkaralappuineen.Istumapaikat järjestyivät hienosti, ja esitys alkoi.Vähän ajan päästä tuli aikamoinen sadekuuro, ehdittiin vähän kastua, saatiin viltit, itselläni oli ohut sadeviitta joka suojusti vähän. Jotkut kyllä palelivat lopussa, kun oli ei niin lämpimät vaatteet päällä.Esitys oli opettavainen, se käsitteli tätä ilmastonmuutosta, historiaa ja vähän musiikkiakin oli. Makkarat syötiin ja kotiin päästiin taksilla melkein rappuun saakka.Joku muu voisi kertoa sisällöstä paremmin kuin minä.Lapsia ja nuoria oli mukana, se oli positiivista.

Kiitos Kisu!

Rita N

Miten kesä meni?

Tapaan Ritan hänen viehettävässä kodissaan eräänä elokuun keskiviikkoiltapäivänä. Rita on juuri tullut kotiin Katinkontista. Keskustelemme Kisu ry:n ja sen toimipaikan Katinkontin merkityksestä hyvinvointiin näin kesäisin, kun toimintaa on vain keskiviikkoisin.

Rita kertoo, että tulee vähän surullinen olo kun Katinkontti panee juhannuksena ovet kiinni kesäksi. Kesä pitäisi olla riemun aika, mutta yksinäisyys ja toimeettomuus tulee raskaaksi, ja masennus uhkaa pahentua.

Rita muistaa sen vuoden jolloin asui Masalassa, eikä ollut mikään paikka minne mennä. Silloin sekä elämänhalu että toimintakyky romahti täysin. Onneksi löytyi asunto Kirkkonummelta, ei kaukana Katinkontista. Katinkontissa Rita käy mahdollisuuksien mukaan joka arkipäivä. Mutta kesät Katinkontti oli suljettu,

Onneksi Kisu päätti Ritan ehdotuksesta pitää Katinkontti auki joka keskiviikko kesäloman aikana. Vastuuhenkilöitäkin löytyy joka keskiviikolle.

Rita sanoo, että paikka jonne mennä vaikka vain kerran viikossa auttaa torjumaan masennuksen uhkaa. On jotakin, mitä odottaa.

Katinkontissa löytyy tekemistä, seuraa ja se niin tärkeä vertaistuki. Itse saa henkistä ja fyysistä apua ja tukea, ja sitä voi antaa muille. Koska Rita huonojen polviensa takia ei pysty kävelemään Katinkonttiin, joku auton omistava Katinkonttilainen aina hakee ja vie taas kotiin.

Tämä kesä on ollut kovin kuuma, joten joitakin retkiä peruttiin, tai vain osa porukasta lähti ja muut jäivät kerhohuoneeseen rupattelemaan. Kahvila Purjeessä on kuitenkin käyty. Nautittiin merestä ja raikaasta merituulesta. Kahvila Purjeen omistaja Mikko Kartano otti kitaran ja lauloi Kisun porukalle ihanan laulun. Se oli hieno yllätys!

Käytiin myös vierailemassa Kisulaisen Tuula O:n kotona Degerbyyssä. Vietimme ihanan päivän hänen puutarhassaan, ja saimme myös tosi maukkaan lounaan, Rita kertoo. Kiitos Tuula O!!

Eräänä keskiviikkona pari urheaa Kisulaista kävi minigolffaamassa Espoossa kuuman auringon paahteessa, kun muut jäivät seurustelemaan.

Nyt kun kesä on melkein ohi ja Kisun normaali toiminta alkaa Rita miettii, että ilman näitä Katinkontin keskiviikkoja hän olisi ollut paljon huonovointisempi. ”Katinkontin vertaistuki ja toiminta joka keskiviikko toi kesän aikana iloa ja ja jotain kivaa mitä voi odottaa”.

Haastattelu

Beata Frankenhaeuser

KIRJA-ARVOSTELU

PAREMPAA KOHTI

Helena Hallenberg, *Parempaa kohti, Voi hyvin sairaudesta huolimatta*, Kirjapaja Oy 2018

Helena Hallenberg on filosofian tohtori, kiinalaisen terveydenhoidon terapeutti, tietokirjailija ja retriitinohjaaja, joka on opiskellut mm. kehopsykoterapiaa ja ekspressiivistä taideterapiaa.

Hän toimii Helsingissä akupunkturistina, opettaa kiinalaisia gigong -terveysharjoituksia ja pitää hyvinvointikursseja.

Voiko sairauden kanssa tulla sinuiksi? Terveyden menetys on kriisi, joka vie monien kysymysten eteen. Paraneminen voi kestää pitkään, ja joskus sairaudesta tulee pysyvä kumppani.

Suhde itseen, lähiympäristöön ja elämään voi sairauden myötä muuttua, mutta oma suhtautumisemme vaikuttaa siihen, miten kohtaamme nämä muutokset. Sairaus voi olla myös haaste, joka kutsuu meitä etsimään elämämme merkityksellisyyttä.

Parempaa kohti auttaa tarkastelemaan omaa suhtautumista sairastumiseen ja sen vaikutuksiin. Teos johdattaa kehon ja mielen monisyiseen suhteeseen ja tarjoaa välineitä itseymmärrykseen, omien käsitysten tunnistamiseen ja elämänlaadun parantamiseen.

Terveys ja paraneminen ja pyhumyskultin tutkiminen veivät kirjoittajan Pohjois-Afrikkaan ja etenkin Egyptiin. Keho sisältää kokemukset ja aistimukset. Tunteet, kipu, seksuaalisuus, tasapaino, sairaus ovat merkittäviä kehon reagoiteja. Paraneminen ja eheytyminen, rangaistus ja ansio, stressi, elintavat ja liikunnan puute ovat merkittäviä ihmisen eloon vaikuttavia tekijöitä. Tunteet, märehteminen, suuttumus, suru ja pelko voivat aiheuttaa negatiivisia tunnereaktioita ihmisen kokonaisvaltaisuuden kokemuksiin.

Yksilöllisyys, sairauden oireet, avun tarve, hoitomuodon valinta, lääketiede, hoitava henkilö, vastaanotto ja hoitoketju ovat merkittäviä tekijöitä ihmisen kokonaisolemuksen kehittämisessä ja hoidossa.

Diagnoosi, kieltäminen ja torjunta, kuoleman torjuminen, menehtymisen pelko, identiteetti ja toimivuus, epävarmuus, sairauden hyöty ja eheys, ovat merkittäviä tekijöitä kokemuksen ja sairauden ulkoisiin kokemuksiin.

Unto VASKUU

Tule juhlimaan kanssamme!

Kisu ry täyttää tänä vuonna 20 vuotta.

Vietämme syntymäpäiviä perjantaina 12 lokakuuta klo 13 – 15 Kirkkonummen seurakuntatalolla, Seurakunnantie 1, 02400 Kirkkonummi.

Tarjoilu. Ilmoittaudu Katinkonttiin viimeistään 17/9.

oo

TIEDOKSI!

Kuulonhuoltoliiton **KUULOAUTO** tuo kuuloseulan Kirkkonummelle City Marketin aukiolle to 11/10 klo 9 - 16.

Kuuloseula on tarkoitettu henkilöille, jotka epäilevät kuulonsa heikentyneen, mutta jotka eivät vielä käytä kuulokojetta. Testi kestää 10 – 15 minuuttia ja kertoo, onko aihetta tarkempiin kuulotutkimuksiin. Tunnissa ehditään tutkia 4 ihmistä. Kannattaa siis tulla aikaisin jonottamaan. Tutkimus on ilmainen.

oo

PÅ SVENSKA

Hej

Jag hoppas alla har haft en fin sommar, trots hettan

Och nu närmar sig hösten igen. Kisu erbjuder många fina grupper under hösten. Vi hoppas ännu på att Asahigruppen och Unikoulu (sömnskolan) gruppen kan börja senare i höst.

Nonni Mäkikärki från Psykosociala Förbundet/Helsingfors kommer till Katinkontti onsdag 12/9 kl. 10.30 för att berätta om verksamheten och vad de kan erbjuda. Jag hoppas vi blir riktigt många svenskspråkiga här för att träffa henne!!!

Den 12/10 firar Kisu sin 20-års födelsedag på församlingshemmet. Vi ber Kisu medlemmar att anmäla om de kommer senast den 17/9. Se annons uppe på den här sidan.

Observera också möjligheten att gå på gratis hörselkontroll 11/10 kl 9-16 utanför Citymarket i Kyrkslätt. Undersökningen är gratis.

Notera i kalendern att Höstmötet hålls 21/11 kl 15.

Ha det bra önskar **Beata**

SYYSKUU 2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
3.9. Jouni 10 RUKKANEN 11 KOKOUS	4.9. Rita 10 Vapaata askartelua 13 Peliryhmä	5.9. Rita Retki/Pelipäivä 17.30 Leffailta	6.9. Kirsi/Laila	7.9. Liisa 10 Neuleryhmä
10.9. Beata 11 Papier maché	11.9. Rita 10 Vapaata askartelua 13 Peliryhmä	12.9. Rita 10.30 Nonni Mäkikärki (Psykosoc. Förbundet) 17.30 Leffailta	13.9. Kirsi/Laila	14.9. Liisa 10 Neuleryhmä
17.9. Jouni Viim. Ilm.päivä 20.v-juhliin!	18.9. Rita 10 Vapaata askartelua 13 Elämänmuutos -ryhmä	19.9. Rita	20.9. Kirsi/Laila	21.9. Liisa 10 Neuleryhmä
24.9. Beata 11 Papier maché	25.9. Rita 10 Ompeluryhmä 13 Peliryhmä	26.9. Rita 17.30 Miehet: Keskusteluryhmä/ jotain muuta?	27.9. Kirsi/Laila	28.9. Liisa 10 Neuleryhmä

LOKAKUU 2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1.10. Jouni 10 Kokous 11 Rukkanen	2.10. Rita 10 Vapaata askartelua 13 Peliryhmä	3.10. Rita 17.30 Leffailta	4.10. Kirsi/Laila	5.10. Liisa 10 Neuleryhmä
8.10. Beata 11 Papier maché	9.10. Rita 10 Vapaata askartelua 13 Peliryhmä	10.10. Rita 17.30 Keilaus	11.10. Kirsi/Laila	12.10. Liisa Kisun 20.v-juhla klo 13-15 Seurakunnantalolla
15.10. Jouni	16.10. Rita 10 Vapaata askartelua 13 Elintapamuutos -ryhmä	17.10. Rita 17.30 Leffailta Asunottomien yö!	18.10. Kirsi/Laila	19.10. Liisa 10 Neuleryhmä
22.10. Beata 11 Papier maché	23.10. Rita 10 Vapaata askartelua 13 Peliryhmä	24.10. Rita 17.30 Miehet Katinkontissa	25.10. Kirsi/Laila	26.10. Liisa 10 Neuleryhmä
29.10. Jouni	30.10. Rita 10 Ompeluryhmä 13 Peliryhmä	31.10. Rita 17.30 Leffailta		

Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj