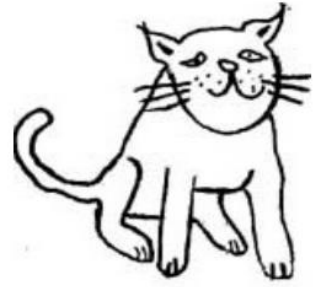


# Kisu-tiedote 11-12 /18

## Marras-joulukuu 2018

## November-december 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 Beata Frankenhaeuser 0400257446  
Toimisto-Kansli: 046 939 5190 ma-pe/må-fre klo 10-14  
[www.kirkkonummenkisu.fi](http://www.kirkkonummenkisu.fi)  
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 Kiskus evenemang är drog- och alkoholfria!



Kirkkonummen Kunta



#### Kisu ry:n hallitus 2018:

- puheenjohtaja Anneli Bohm, varapuheenjohtaja Liisa Puistosalo, sihteeri Beata Frankenhaeuser
- Tiedotevastaavat Beata Frankenhaeuser, Anneli Bohm ja Tero Jääskeläinen
- 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 ry tarjoaa vertais- ja arkipäivän tukea sekä mielekästä tekemistä kohtaamispaikassa katinkontissa.
- 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 Beata Frankenhaeuser
- Ansvariga för medlemsbrevet Beata Frankenhaeuser Anneli Bohm och Tero Jääskeläinen
- 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](http://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.

## *Puheenjohtajan terveiset*

### **Tervehdys,**

Haluan kiittää kaikkia Kisulaisia ja yhteistyökumppaneita runsaasta osallistumisesta 20 vuotis juhlaamme. Juhlat olivat onnistuneet ja ohjelma monipuolista ja hyvä. Toimarin tarjoilut olivat herkullisia niin kuin myös Kirsin tekemät leivonnaiset. Kiitän myös Tuula Allénia ja Leila Pakaslahtea tauluista ja runosta jotka olivat arpajaisvoittoa. Haluan myös kiittää kaikkia Kisulaisia jotka mahdollistivat juhlan onnistumisen.

Katinkontissa on iloinen ja toisiamme kannustava ilmapiiri. Hyvä me, jatketaan samaa mallia.

Mennyt vuosi on ollut toiminnan täyteinen. Ensi vuodelle suunnitellaan uusi nettisivu, monipuolisia ryhmiä ja muuta toimintaa.

Seuratkaa tiedotetta. Siellä näkyy ajankohtaiset asiat ja tapahtumat.

Toivotan kaikille oikein hyvää ja leppoisaa joulun odotusta ja vuoden loppua.

Kuulumisiin ensi vuonna!

*Anneli Böhm, puhjoht*

### **Mielenterveyskuntoutujilla on oma sosiaaliohjaaja Kirkkonummen kunnassa**

Kirkkonummen kunnan mielenterveyspalveluissa työskentelee sosiaaliohjaaja Saara Seppänen. Hänen työpisteensä on osoitteessa Pitäjätuvanpolku 3, Kirkkonummi.

Saaraan voi ottaa yhteyttä puhelimitse kaikenlaisissa asioissa; mm. Kelan etuudet, palveluihin hakeutuminen ja tiedon saaminen erilaisista palveluista. Saara lähtee myös mukaan esim. Kelaan selvittämään asioita.

Saara käy myös Kisussa n. kerran kuukaudessa, jossa hänen kanssa voi jutella mieltä painavista asioista.

Saaraan saa yhteyden puhelimitse ma-pe klo. 8-16 numerosta 040-1269 691.

**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.**

## Katinkontin jutut

### **Kisun oma IT-tukihenkilö tiedottaa:**

Olen Tero ja toimin tällä erää Kisussa IT-tukihenkilönä. Olen datanomi ja IT-tradenomi. Hoidan Kisussa kaikenlaisia IT-tehtäviä. Olen tekemässä uusia kotisivuja, tulostamiseen, Internettiin ja verkkoihin liittyviä asioita, hoidan tiedotteen postitusta ja lähetän muun muassa sähköiset tiedotteet. Autan jäseniä kaikenlaisissa It-alan ongelmissa ja haasteissa. Autan erityisesti myös Beataa, Annelia ja muita hallituksen jäseniä tietotekniikkaan liittyvissä asioissa.

Kisun jäsenet voivat tulla jutteleen ja kysymään neuvoa kaikenlaisissa tietotekniikkaan liittyvissä kysymyksissä. Voit ottaa kännykkäsi, tablettisi tai läppärisi Kisuun, niin voin neuvoa niiden käytössä ja auttaa esimerkiksi ohjelmien asennuksessa ja päivityksessä. Voimme kokeilla Windowsin käyttöä, tulostusta ja skannausta. Kaikkea en tiedä ja osaa, mutta otetaan sitten yhdessä selvää asiasta. Olen tavoitettavissa Katinkontissa ilman ajanvarausta ti ja to klo 10-12.

Ydin osaamisen on PC-laitteiden ja Android-kännyköiden ja tableteissa. Netti on minulle hyvin tuttu - Microsoft'n ja Googlen pilvipalvelut ovat tuttuja. Osaan Open/Libre Officen ja MS Officen ja on kokemusta myös kuvankäsittelystä esimerkiksi Gimp ja PaintNet -ohjelmista (ilmaisia kuvankäsittelyohjelmia). Osaan Windows'n hyvin, Mac on minulle vieraampi. Jonkin verran olen käyttänyt Linux-työasemia (fedora). Sosiaalisesta mediasta hallitsen Facebook'n, Youtube'n, Skypen ja WhatsApp'n. Voit tulla kysymään myös muista sosiaalisista medioista.

Minulta on tähän mennessä kysytty muun muassa DVD-elokavien kieliasetuksista.

Illoisin mielin - terveisin Tero

## Elämäntaparyhmä tiedottaa!

Meille on tulossa ravintoterapeutti tiistaina marraskuun 20 päivä kello 13:00! Kaikki jäsenet ovat tervetulleita!

Viime tiistaina oli aihealueena juurekset. Ennen ryhmän kokoontumista valmistimme uunijuureksia. Niistä tuli maukkaita. Käsittelimme juureksia laajasti ja se sai aikaan vilkkaan keskustelun. Varmaan palaamme aiheeseen uudestaan myöhemminkin. Ensi kerralla, kun ravintoterapeutti tulee, niin Jouni on luvannut tehdä kukkakaalipizzaa. Tämä on hyvä resepti, katsokaa se alta. Tervetuloa ryhmään! Olisi hyvä, että tupa olisi täysi ravintoterapeutin tullessa luennoimaan. Hän on hyvin halukas tulemaan, Kertoi käyneensä meillä joskus kymmenen vuotta sitten.

Terveisin **Tuula O!**

### RESEPTI

Kukkakaalipitsa

- yksi kukkakaali
- kolme kananmunaa
- tölkki tomaattisosetta
- 400g jauhelihaa
- yksi sipuli
- neljä tomaattia
- oliiveja
- paprika
- juustoraaste 150g
- oregano
- pitsamauste

Kukkakaali leikataan hyvin hienoiksi murusiksi. Laita kulhoon ja sekoita joukkoon kolme kananmunaa. Taputtele seos pellille pohjaksi. Paista pohjaa uunissa 200C kymmenen minuuttia. Paista jauheliha ja kuullota sipulit pannulla. Ota pohja uunista ja lisää tomaattisose, jauheliha ja kuullotetut sipulit. Lisää viipaloidut tomaatit, oliivit, paprikat. Päälle juustoraaste, oregano ja pitsamauste. Paista vielä 20min 200C.

Terveisin, *Jouni*

**Tiesitkö, että seurakuntaan voi mennä syömään lounasta (keittoa) maanantaisin ja torstaisin klo 11.30 – 12.30. Lounas maksaa 3€. Ruoka-annosta saa myös mukaan kotiin.**

## **Miestenryhmä - ohjelma marras-joulukuu**

7.11. jutustelu	kello 17.30
14.11. leffaryhmä	kello 17.30
21.11. Keilaus	kello 17.30
28.11. leffaryhmä/hohtominigolf(Iso-Omena) (kello 17.30 / ? )	
5.12. jutustelu	kello 17.30
12.12 leffaryhmä	kello 17.30
19.12. Keilaus	kello 17.30

Joulun jälkeen miestenryhmä kokoontuu seuravan kerran 2.1 2019 kello 17.30, jolloin kevään suunnittelua. Hohtokeilaus maksaa 14 €/henkilö, matkat julkisilla/kimppakyyti. Tiedustelut Tero 0504077721.

## **Miesten ryhmän yhteishengen kohotusmatka Tallinnaan 6.10.2018**

Matka meni ihan hyvin. Matkan tarkoitus yhteishengen kohotusmatka täyttyi. Valitettavasti Tallinnassa satoi ja tuuli. Porukassa olimme minä, Jouni, Jouko ja Timo.

Lauantai aamuna heräsin noin kello 7. Edellisenä iltana olin laittanut tavarat kasaan. Jouni tuli hakemaan minut autolla hiukan yli 8. Jouko ja Timo olivat jo mukana. Olimme ajoissa Länsisatamassa noin kello 9. Haimme liput. Pienen odotuksen jälkeen pääsimme laivalle. Laiva (Silja-Tallink Megastar) lähti kello 10.30 Tallinnaan. Matka meni hyvin musiikkia kuunnellen. Pojat kävivät välillä tupakalla kannella. Itse istuin melkein koko matkan penkillä, koska laiva keinutti aika pahasti. Join kivennäisvettä. Meillä oli ihan kivaa.

Tallinnassa olimme kello 13. Harmittavaisesti saimme huomata, että Tallinnassa satoi ja tuuli. Kävelimme nopeasti Nautica -kauppakeskukseen ja ostimme sieltä sateenvarjot. Jatkoimme lounaspaikkaamme Best Pizza Buffet'tiin. Pizza Buffet sijaitsee noin 100 metriä Viru-keskuksesta itään. PizzaBuffetissa sai syödä 9.90 euron hintaan niin paljon kuin halusimme (jonkinlainen seisova pöytä). Söimme oikein kunnolla. Paikka oli siisti ja ruoka hyvää. Ilmeisesti paikalliset käyvät siellä. Tarjoilijat eivät osanneet yhtään suomea, mutta olivat ystävällisiä.

Päivä oli aika tylsä sateen ja tuulen takia. Meidän oli tarkoitus mennä käymään Kardiori-puistoon. Se kuitenkin jäi sateen ja tuulen takia. Toivottavasti pääsen sinne joskus myöhemmin. Kävelimme vanhassa kaupungissa. Menimme karaoke baariin turvaan sateelta. Olimme siellä reilu puoli tuntia. Jutustelimme. Itse otin kahvin ja leivoksen. Timo katteli naisia.



Loppupäivän vietimme ostoskeskuksissa, Virukeskuksessa, Nautika-ostoskeskuksessa ja Sada -marketissa. Kateltiin vaatteita. Itse etsin talvihanskoja ja henkseleitä. En sitten kuitenkaan viitsinyt ostaa.

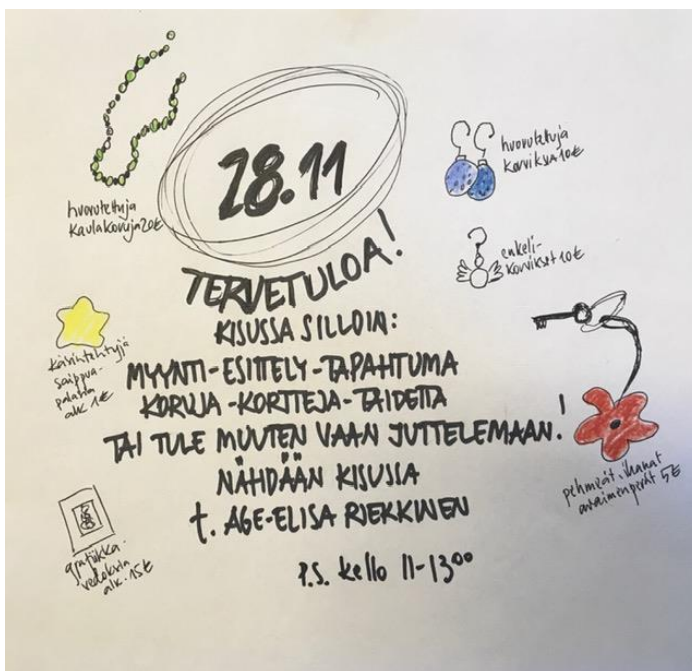
Laiva ei heitellyt niin paljon kuin menomatalla. Istuimme iltakerhossa, jossa soitti Live-bändi.

Olimme Helsingissä kello 21.50. Pääsimme Kirkkonummelle Jounin autolla ja olin kotona kello 22.30. Kaiken kaikkiaan reissu oli ihan ok.

Terveisin, *Tero*

**PS - Katinkontissa valmistamme sytykkeitä, ja siksi tarvitsemme kynttilänjälkiä. Please, tuokaa kaikki kynttilänjäljet Katinkonttiin!!**

**Age-Elisa ilmoittaa.....**



Tervetuloa!!

*Kisun jäsen!*

*Eikö sinulle tule liiton lehti Revanssi? Kerro Annelille tai Beatalle, niin korjaamme asiaa liiton kanssa*

## *Jounin tarina*

Jouni kertoo, että hän liittyi Kisun toimintaan laihdutusryhmän kautta vuonna 2006.

Hän meni vahingossa Kisun kokoukseen, ja on edelleen hallituksen jäsen. Noina aikoina Kisulla ei vielä ollut omia kokoontumistiloja. Kokoonnuttiin Toimarin tiloissa ja kirjastossa pidettiin keskusteluryhmää. Kun Jouni liittyi Kisun hallitukseen Jorvaksessa, muut jäsenet olivat Maj-Lis Jusslin, Tarja Kiviniitty, Helena Pirskanen, Marketta Eriksson, Unto Vaskuu, Seppo Koski ja Terttu Virtanen.

Jounin oma sairaushistoria alkoi vuosina 2001/2002. Sairaus alkoi työuupumuksena. Urakatöistä ja kovasta työtahdistista rakennusalalla tuli vaikea stressi, joka johti äänien kuulemiseen, toimintakyvyn menettämiseen ja masennukseen. Seurasi skitsofrenian diagnoosi v. 2002 ja työkyvyttömyyseläke v. 2006. ”Kun toimintakyky meni, tuli vakava masennus – elämän tarkoitus meni”, Jouni sanoo. ”Olin niin uupunut ja masentunut etten edes jaksanut istua. Nuorena ihminen ajattelee, että jaksaa mitä vaan. Halusin eteenpäin elämässä, mutta työnteolla ei voi rikastua”.

Jouni on kuitenkin ollut aktiivinen näinä vuosina. Noin vuoden hän on vetänyt ääniä kuulevien ryhmää. Hän on mukana HUS:in kokemusasiantuntija projektissa ja on ollut aktiivinen valtakunnallisessa Moniääniset toiminnassa.

Jouni on myös jonkin verran mukana työelämässä voimavarojensa mukaan. Hän on toiminut siivoojana, palovartijana, henkilökohtaisena avustajana ja kattohommissa.

Eläkekin oli välillä katkolla, mutta voimavarat eivät riittäneet säännölliseen työntekoon.

Syksyllä myös kaamosmasennuksella on tapana iskeä. Onneksi on koira, jota pitää ulkoiluttaa. ”Koira on minun kuntouttajani”, Jouni hymyilee.

”Mikä veti Kisussa?” minä kysyn. ”Sosiaalinen puoli on tärkeä”, Jouni vastaa. ”Kirjaston keskusteluissa näki ihmisiä. Kun porukassa on samoja kokeneita, asioista voi keskustella vapaammin, saa vertaistukea. Vertaisryhmissä voi nauraa itselleen.

Helena Pirskasen vetämissä Mieli maasta masennusryhmässä kuuli rankkoja. Ymmärtää hyvin, että ihmiset sairastuvat.



Kisuun voi aina tulla. Vain tieto, että on paikka minne voi mennä, auttaa. Vaikka ei menisikään”.

Kisun tulevaisuus mietityttää Jounia niin kuin varmaan muitakin Kisulaisia. Yhdistyksen vetäminen vaatii niin paljon töitä ja voimavaroja.

Jos Kisua ei olisi, tuntuisi kovin tyhjältä. Kun tietää että voi tulla, kun on niin mukavaa käydä juttelemassa. Saa nauraa. Yksin kotona ei paljon naurata.

Haastattelu: **Beata Frankenhaeuser**

## **VALOHOITOA masennukseen ja unihäiriöihin**

### Vahvaa valoa mielialapulmiin – Aikabiologiset hoidot

Luennoitsija: psykologi **Aku Kopakkala**

Kävimme Jounin, Teron ja Beatan kanssa 13.10.2018 luennolla: Vahvaa valoa mielialapulmiin - Aikabiologiset hoidot. Luento pidettiin Lapinlahden Lähteen pienessä auditoriossa lauantaina 13.10 kello 14-17. Paikalla oli noin 15 uteliasta kuuntelijaa. Luennolla käsiteltiin valohoitoa ja melatoniinihoitoa erityisesti masennuksen hoidossa. Luento oli mielenkiintoinen.

Valohoito on helppo, halpa, tehokas ja haitaton hoito keino. Sitä on käytetty melankolian hoitoon jo yli 100 vuotta. Valon vaikutus oli tunnettu jo 4700 vuotta sitten. Valohoidon on todettu olevan yhtä tehokas tai jopa tehokkaampi hoito keino kuin perinteinen lääkitys.

Ihmisellä on vuorokausirytm, joka on vääristynyt syystä tai toisesta. Valohoidolla (valohoitolamppuja on saatavilla kaupoista ja netistä) voidaan hoitaa masennusta, mutta on myös osana skitsofrenian ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa. Valohoitolamput tuottavat sinistä valoa, joka avittaa ihmisen normaalia melatoniinin tuotantoa.

Valohoidon ideana on saada ihmisen biologinen kello toimimaan oikeaan tahtiin. Perinteisessä lääkehoidossa on paljon lääkityksestä johtuvia haittavaikutuksia, joita aikabiologisilla hoidoilla ei ole. Ihmisen normaali optimaalinen nukahtamisaika on kello 21-23. Oikein ajoitetulla valohoidolla voidaan ajoittaa nukahtaminen normaaliin aikaan. Valohoitoa käytetään nykyään laajalti. Oikein ajoitettu valohoito helpottaa masentuneen oloa, piristää, palauttaa masentuneen voimat ja auttaa ihmistä toimimaan.

Melatoniini on ihmisen luontainen hormoni, joka jaksottaa osaltaan ihmisen omaa biologista kelloa. Melatoniinia määrätään nykyään aivan liian suuria annoksia. Oikea annostus on 0,1

mg - 0.5 mg. Tutkimusten mukaan yli 1,5 mg annostus lukitsee aivojen reseptorit ja haluttua vaikutusta ei synny. Melatoniini tulisi ottaa noin tunti ennen nukkumaan menoa. Liian aikainen melatoniinin ottaminen voi jopa piristää. Melatoniini parantaa myös unenlaatua ja auttaa nukahtamaan. Kahvin juominen on haitallista varsinkin iltaisin ja vähentää melaniinin pitoisuutta.

Ihmisen vuorokausirytmä on yksilöllinen. Television, kännyköiden ja monitorien katseleminen voi haitata päivärytmä. Ne synnyttävät sinistä valoa, ja häiritsevät biologista kelloa. Liiallinen katsominen voi häiritä ja aiheuttaa unettomuutta. Masennuksen hoitoon kuitenkin niiden lähettämän sinisen valon määrä ei ole riittävä. Televisioista, kännyköistä ja monitoreista tulee paljon pienempi määrä ajatellen masennuksen hoitoa. Oleellista hoidossa on oikea ajankohta. Kirkasvalolampun 10 000 luxia aamulla puoli tuntia piristää aika lailla.

Tilaisuuden järjestäjän **Tarpeenmukainen hoito ry (Taho ry)** yhdistyksen tarkoituksena on mahdollistaa kaikille heidän itse haluamansa ja heidän tarpeensa mukainen, psyykkinen hoito mielen pulmatilanteissa, ja suhtautua kriittisesti biolääketieteelliseen hoitoon. Psyykkiset häiriöt koetaan mahdollisuuksina. Sairaudet eivät saisi vaikuttaa ihmisarvoon yhteiskunnassa. Yhdistys painottaa, että hoidon haitoista ja hyödystä tulisi keskustella tasapuolisesti. Psyykkiset sairaudet eivät ole ensisijaisesti biologisia virheitä. Sairastuvaan kohdistuvaa stigmaa pyritään vähentämään.

Yhdistyksen www-osoite: [www.madinfinland.org](http://www.madinfinland.org) .

Terveisin, Tero ja Jouni

**Ankkurin Joulumyyjäiset on 29/11 klo 13 -17.**

***Tervetuloa Kisun joulukahville 20/12 klo 13!***

***Katinkontti on suljettu 21.12 2018 – 6/1 2019.***

***Keskiviikkona 2/1 2019 Katinkontti on kuitenkin auki klo 10 – 14.***



# TARVITSETKO APUA

SÄHKÖISEN ASIOINNIN HALLINTAAN?

## TULE MUKAAN

TOIMARIN OPASTETUILE TUNNEILLE!

Käymme yhdessä läpi sähköisen asioinnin perusteita ja mahdollisia ongelmia:

- Miten asioidaan sähköisesti TE-toimiston, Kelan, Omakannan, yms. kanssa.
- Ansioluetteloiden tekeminen
- Työ- ja opiskelupaikkojen hakeminen
- Jokin muu asia, johon tarvitset tukea

JORVAKSEN TOIMARIN ATK-LUOKKA (Ala-talo)

TIISTAISIN KLO 8:00 – 11:00

TORSTAISIN KLO 8:00 – 11:00

Voit myös varata henkilökohtaisen ajan muina aikoina.

Soita: 040 1269 109 / Rami

Tapaamisia on mahdollista järjestää Toimarin toimipisteisiin Jorvukseen, Munkinmäkeen, Kirkkonummen keskustan myymälään tai Masalaan. Maksuton palvelu.



## Meidän juhlat 12/10 2018 - Kisä 20 vuotta

Riita: Juhlien paras kohta oli Annelin tervetuliaispuhe. Se oli niin koskettava. Annelin herkästyminen kosketti meitä kaikkia.

Maija: Tuula Okkosen Tuula Allénin lukema runo oli mieleen vaikuttava. En päässyt aikaisemmin runon sisälle koska olin niin rikkinäinen kun sen luin. Nyt se aukesi, kun Tuula Okkonen luki sen niin hyvin.

Riikka: Tykkäsin kansantanssi esityksestä. Juhlat olivat ehyt kokonaisuus ja hyvin suunniteltu.

Maija ja Riita: Tällaisessa tilaisuudessa huomaa vahvuuden mikä meidän ryhmässä on. Se koostuu erilaisista ihmisistä, joilla on

*taiteellista ja käytännöllistä lahjakkuutta ja osaamista. Siksi  
pystymme yhdessä melkein mihin vaan.*

.....

## **RUNONURKKA**

## **POESIHÖRNAN**

### Joulurunno

*Valkoinen on pihamaa  
tonttu yössä kurkistaa  
jäljet johtaa kulman taa  
Mummit papat maasta taivaan  
lähetti näin enkelinsä  
ilon, rauhan laulun tuojan  
lähettilään Rauhan Luojan  
Mi iloa näin toivottaa  
sinisiipi koskettaa  
anna joulumielen tulla  
hyv' on olo aina sulla  
Iloista Joulun odotusta  
toivottavat*

*Tuula ja Fiiuu-hauveli*



## *JULDIKT*

Det finns en särskild tid  
som stundar varje år  
när julen står för dörren  
med allt gott man ger och får.

För vad slår en juldagsmorgon  
eller uppesittarkväll,  
eller julaftonens stämning  
som är särskilt speciell.

När granen väl är pyntad  
och alla ljus är tända  
- då känns det nästan magiskt,  
som om vad som helst kan hända.

Då kan barnaögon tindra  
och önskningar slå in,  
och just den julen bli den bästa  
man upplevt någonsin.

**Siv Andersson**



*God Jul  
på er alla.*



## PÅ SVENSKA

Hej

I skrivande stund har hösten kommit igång ordentligt, det lovas det mycket snö nästa veckoslut. Men en del björkar lyser ännu gula i solen. Höstens finaste tid!!

Kisu rf firade sin 20de födelsedag den 12 oktober med en fin fest på församlingshemmet.

Vi hörde tal, diktuppläsning, folkdans och trubaduren Nicklas Grönholm. Toimari hade gjort goda smörgåstårter och fyllkakor. Den lyckade festen avslutades med allsång. Stort tack till alla begåvade och ivriga Kisu medlemmar som gjorde festen så lyckad. Tillsammans kan vi!!

Psykosociala Förbundets verksamhetskoordinator för södra Finland Nonni Mäkikärki besökte oss i september. Hon berättade att finansieringen av förbundets rehabiliteringskurser inte längre går genom FPA, utan finansieras direkt av STEA (tidigare Ray). Kurserna är gratis och resorna ersätts. Det behövs inga läkarutlåtande eller diagnoser för att ansöka. Information om kurserna hittas i Respons, eller på nätet. Vi från Kisu efterlyste flere kurser och aktiviteter i södra Finland, nu verkar allt vara väldigt Österbotten centrerat.

**Kisu prenumererar nu på Psykosociala förbundets tidning Respons, som utkommer 4 gånger per år. Kom till Katinkontti och läs.**

I Respons 2/18 efterfrågar Teater Hekate berättelser av personer som har, eller har haft erfarenhet av att leva med psykisk ohälsa, med betoning på olika stödformer som behövs i vardagen och vilka utmaningar som uppstår när detta stöd inte finns. Berättelserna kan handla om hur din vardag med psykisk ohälsa känns och fungerar. Man får berätta så lite eller så mycket man känner för.

Berättelserna behövs för en teaterföreställning som teater Hekate gör i samarbete med Psykosociala förbundet. Skicka din berättelse med e-post till teaterhekate(at)gmail.com. Föreställningen har premiär nästa år.

Jag ser fram emot att gå och lyssna på föreläsningar om Skam, som Psykosociala förbundet har arrangerat i Helsingfors i november. Mer om det senare.

Notera i kalendern att Kiskus höstmöte hålls 21/11 kl. 15. Alla är välkomna!! Vi håller just nu på med att sammanställa verksamhetsplanen för 2019. Tipsa oss om ni har idéer eller önskemål om Katinkonttis program innan styrelsemötet 9/11.

Nästa infoblad betyder sedan att det nya året redan är här!

*Glad Jul och Gott slut på det gamla året.*

*Ha det bra!*

*önskar Beata*

## MARRASKUU 2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
			1.11. Kirsi/Laila 10-12 IT-tuki 14.15 Asahi	2.11. Liisa 10 Neuleryhmä
5.11. Jouni 10 Korttiaskartelua 12 Diakonit	6.11. Rita 10-12 IT-tuki	7.11. Rita/Mea 13 Peliryhmä 17.30 Miehet Katinkontissa <i>Vammaisneuvoston seminaari 16-20</i>	8.11. Kirsi/Laila 10-12 IT-tuki 14.15 Asahi	9.11. Liisa <b>10 Kokous</b>
12.11. Jouni 10 Korttiaskartelua  <i>8.30 Kunnantalolla: Vaakakupissa talous</i>	13.11. 10-12 IT-tuki	14.11. Rita/Mea 13 Peliryhmä  17.30 Leffaryhmä	15.11. Kirsi/Laila 10-12 IT-tuki 14.15 Asahi	16.11. Liisa 10 Neuleryhmä <b>13 Saara Seppänen</b>  <i>(18.11. Kynttiläpäivä)</i>
19.11. Jouni 10 Korttiaskartelua	20.11. Rita 10-12 IT-tuki 13 Elämäntaparyhmä: <b>Ravitsemusneuvoja Mielenterveysmessut</b>	21.11. Rita/Mea 13 Peliryhmä 15 SYYSKOKOUS 17.30 Keilaus <b>Mielenterveysmessut</b>	22.11. Kirsi/Laila 10-12 IT-tuki 14.15 Asahi	23.11. Liisa 10 Neuleryhmä
26.11. Jouni 10 Korttiaskartelua 12 Diakonit: joululauluja	27.11. Rita 10-12 IT-tuki	28.11. Rita/Mea 11 Age myy koruja 13 Peliryhmä 17.30 Leffaryhmä/ Hohtominigolf	29.11. Kirsi/Laila <b>Hyvinvointipäivä Siuntiossa</b> Katinkontti kiinni 13 Ankkurin myyjäiset	30.11. Liisa 10 Neuleryhmä  <b>1.12. Seurakunnan Adventtimyyjäiset</b>

## JOULUKUU 2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
3.12. Beata  10 Askartelu: Ruusukkeiden korit	4.12. Rita 10-12 IT-tuki	5.12. Rita/Mea  13 Peliryhmä 17.30 Miehet Katinkontissa	6.12.  <b>Itsenäisyyspäivä</b>  Katinkontti kiinni	7.12. Liisa <b>10 Kokous</b>
10.12. Beata 10 Rukkanen Jouluaskartelua	11.12. Rita 10-12 IT-tuki 13 Elämäntapa- muutosryhmä	12.12. Rita/Mea  13 Peliryhmä 17.30 Leffaryhmä	13.12. Kirsi/Laila 10-12 IT-tuki	14.12. Liisa 10 Neuleryhmä
17.12. Beata Jouluaskartelua  <i>Joulujuhlat diakonian kanssa</i>	18.12. Rita 10-12 IT-tuki 10 Ompelua	19.12. Rita/Mea 13 Joulukahvit 13 <b>Saara Seppänen</b>  17.30 Keilaus	20.12. Kirsi/Laila  Siivous	<b>Katinkontti kiinni</b>

12.11. Kunnantalolla 'Vaakakupissa talous' klo 8.30 - 11.30

28.11. Age-Elisa myy koruja ym. klo 11-13

1.12. Adventtimyyjäiset Seurakunnantalolla klo 9-14

Joulutauko 21.12.2018 – 6.1.2019, paitsi keskiviikko 2.1. 2019

Hallituksen kokous 7.1.2019 klo 10

Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj