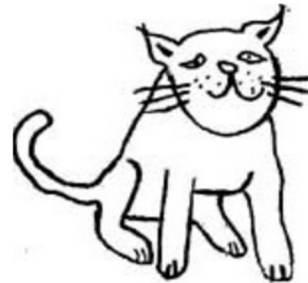


Kisu-tiedote 1-2 /19

Tammi- helmikuu 2019

Januari- februari 2019



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

Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

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
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!



Kirkkonummen Kunta



Kisu ry:n hallitus 2019

- puheenjohtaja Anneli Bohm, varapuheenjohtaja Tero Jääskeläinen, sihteeri Beata Frankenhaeuser
- Tiedotevastaavat Beata Frankenhaeuser, Anneli Bohm ja Tero Jääskeläinen
- Muut jäsenet: Riikka Heikkinen, Kirsi Kortekangas, Rita Nurminen, Liisa Puistosalo, 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 Päiväri -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 2019

- Ordförande Anneli Bohm, vice-ordförande Tero Jääskeläinen, sekreterare Beata Frankenhaeuser
- Ansvariga för medlemsbrevet Beata Frankenhaeuser Anneli Bohm och Tero Jääskeläinen
- Övriga medlemmar: Riikka Heikkinen, Kirsi Kortekangas, Liisa Puistosalo, 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.

Puheenjohtajan terveiset

Tervehdys,

Haluan kiittää jäsenistöä menneestä vuodesta ja runsaasta osallistumisesta tapahtumiin. Kiitos myös kunnalle tuesta, joka on mahdollistanut Kisun toiminnan. Kiitos Säästöpankki Säätiölle joka taas tuki meitä avustuksellaan.

Toivomme myös, että saisimme paljon uusia tavallisia jäseniä että kannatusjäseniä. Jäsenmaksut muodostavat tärkeän osan taloudestamme.

Kisun Facebook sivu on taas ahkerassa käytössä. Siinä ilmoitamme ohjelmistosta ja mahdollisista muutoksista. Käykää tykkäämässä! Ja nettisivumme uudistuu kevään aikana.

Tervetuloa mukaan uusiin ja vanhoihin ryhmiin. Jokaiselle löytyy varmaan jotakin mielekästä.

Hyvää vuoden vaihdetta ja menestystä tulevalle vuodelle!

Terveisin,

Anneli Böhm, puh.joht

Oletko kiinnostunut?

Tulisitko mukaan Mieli Maasta ry ja Kisu ry:n yhteisvertaisryhmään keskustelemaan aiheesta

Häpeä ja masennus - kohti parempaa itsetuntoa.

Ryhmä kokoontuu 2 kertaa kuussa, joka toinen keskiviikko klo 14.30.

Ensimmäinen kokoontuminen keskiviikkona 6/2 2019.

Ilmoittaudu vaikka 'lempinimellä' Katinkontin seinällä olevalle listalle, tai puhelimitse Helleville puh: 0407330081.

Kahvi- ja pullatarjoilu.

Tervetuloa!

Hellevi

Katinkontin jutut

Elämäntaparyhmä tiedottaa!

Hei!

Ryhmällä oli 20. marraskuuta vieraana ravintoterapeutti Katriina Lammi-Puukka puhumassa meille. Osanottajia oli runsaasti ja luento mielenkiintoinen sekä keskustelu vilkasta. Aluksi kiinnitettiin huomiota metabolisen oireyhtymän torjumiseen. Valkuaisaineiden tarvekin tuli esille: 80 gr henkilöä kohti päivässä on nykyinen suositus.

Terveellisten rasvojen saantilähteet olivat meillä osittain hukassa. Saimme hyviä ohjeita ja heti tammikuussa otamme rasvat "pöydälle". Voisitte paneutua asiaan kotonanne ja tutkia eri vaihtoehtoja jo ennakoon.

Suurin epätietoisuus meillä oli vitamiinien ja lisäravinteiden kohdalla. Saimme selvät ohjeet vitamiinien tarpeellisuudesta. Hänen mielestään normaalisti ei tarvitse ottaa niitä purkista. Ainoastaan D-vitamiinista ja B-ryhmän vitamiineista saattaa tulla vajausta. Asiasta tulisi puhua hoitajan tai lääkärin kanssa. Lisäravinteet hän määritteli ihan tarpeettomiksi, ne eivät estä tai paranna sairauksia. Pitää puhua myös näistä lääkärille, jos aikoo käyttää.

Nyt oli vuoden viimeinen tapaaminen 11. päivä joulukuuta. Söimme Kukkakaali-nyhtökaurapizzaa. Terapeutti kehotti meitä maistamaan nyhtökauraa. Se oli ainakin minulle uusi tuttavuus, kyllä oli hyvää, kannattaa kokeilla kotonakin. Viime tiedotteessa oli tämä kukkakaalipizzan ohje, siinä oli 400 gr jauhelihaa, vaihdat vain pakettiin nyhtökauraa, toimii hyvin.

Painonhallinta on onnistunut: Kesäkuusta lähtien ryhmäläiset pudottivat yhteensä 19 kg. Hyvä me! Ilahduttavaa on se, että olemme hoikistuneet, mutta jäsenet huomasivat meidän kasvomme kaunistuneet parantuneen ruokavalion seurauksena. Olemme ylpeitä saavutuksistamme. Tervetuloa mukaan uudet jäsenet! Kertaamme uusien kanssa perusasioita mielellämme ja tiedotteissahan materiaalia luettavaksi jälkikäteenkin.

Jatkamme tammikuussa 22 päivänä klo 13 samalla innolla! Tervetuloa!

Hyvää Uutta vuotta kaikille!

Tuula O.

RESEPTI

Riivin pannukakku

Uuni 200 astetta

9 isoa perunaa raastettuna

6 dl maitoa

5 dl vehnä jauhoja

4 kananmunaa

1.5 tl suolaa

1 tl kurkumaa

1 pak. pekonia

1 iso sipuli

3 porkkanaa ja 1 lanttu raastettuna (ei tarvitse välttämättä)

1. Sekoita maidon joukkoon vehnä jauhot ja munat. Mausta suolalla ja kurkumalla. Anna taikinän turvota ½ tuntia.

2. Suikaloi pekoni. Kuori, halkaise ja viipaloi sipuli. Paista pannussa pekoni ja lisää joukkoon sipulisuikaleet. Laita kaikki isoon kulhoon, lisää raasteet ja sekoita hyvin.

3. Sitten leivinpaperin päälle uunipannulle ja uuniin.

Paista noin 50 minuuttia, tai uunista riippuen niin kauan, että on kypsä.

Liisa P.

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.



www.shutterstock.com • 521741356

RYHMÄT ja MUUT JUTUT

ELÄMÄNTAPAMUUTOS-ryhmä

Kokoontuu joka kuun kolmantena tiistaina klo 13. Vetäjänä toimii Tuula O.

MIESTEN-ryhmä

ohjelma tammi-helmikuu 2019

Joulun jälkeen miestenryhmä kokoontuu seuravan kerran 2.1 2019 kello 17.30, jolloin kevään suunnittelua. Tiedustelut Tero 0504077721.

ASAHI-ryhmä

Asahi ryhmä jatkaa, koska tämä liikunta tekee todella hyvää jäykälle kropalle. Tulee ihanan rauhallinen ja rentoutunut olo. Kokoonnumme 6 kertaa keväällä, perjantaisin klo 14.15 Katinkontissa. Ensimmäinen ryhmä on 15.02.2018.

VERTAISTUKI-ryhmä

Tämä uusi ryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko, alkaen 6.2 2019 kello 14.30. Vetäjänä toimii Hellevi V. Ilmoittautumiset Helleville, puh 0407330081.

IT- Apu

Tiistaisin ja torstaisin klo 10 – 13 Tero auttaa, jos on puhelin- tai tietokoneongelmia.

ASKARTELU

klo 12 tiistaisin kaikki kiinnostuneet askartelemaan ja ompelemaan.

Ti-TU

Tiistaisin klo 11 – 12 istutaan yhdessä pöydän ympärillä, jutustellaan ja pohditaan yhteisiä asioita, valmistellaan hallituksen kokousta, kerromme toiveistamme ja ideoidaan uusia juttuja.

PELI-ryhmä

Keskiviikkoisin on mukavaa pelata seurapelejä klo 12 lähtien. Kauniilla säällä tulee myös joskus pelattua mölkkyä ja petangia ulkona.

LEIVONTA-ryhmä

Torstaisin leivotaan Kirsin opastuksella klo 10 lähtien.

NEULONTA-ryhmä

Perjantaisin Liisa opastaa neulomisessa klo 10 - 14, jos vaikka haluaisit oppia sukkien tekemistä.

NY-TY-ryhmä

Kuukauden joka kolmantena perjantaina Maj-Lis opastaa ompelua klo 10. Haluatko vaikka korjata tai muuttaa vanhaa vaatetta uuteen käyttöön. Maj-Lis auttaa. Myös muuta askartelua voi harrastaa Maj-Liksen opastuksella, alkaen 11.1 2019 ja 1.2 2019.

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

Voisitko ilmoittaa kansliaan puh 0469395190 mikäli sinulle sopii, että tiedote tulee sinulle vain sähköisesti. Tarvittaessa kopion Rukkasesta saa Katinkontista.

JÄSENTEN PALSTA

Psykiatrian vallankumous – aivopatologiasta kokonaisvaltaisuuteen

Kävimme Beatan kanssa 1.12.2019 Tarpeenmukainen Hoito ry:n järjestämässä paneelikeskustelussa Lapinlahden lähteellä. Kerron tässä, mitä jäi keskustelusta mieleen. Keskustelijoina olivat **Klaus Lehtinen** (psykiatri, psykiatrian dosentti ja Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – Finfami ry:n puheenjohtaja),

Tapio Gauffin (on neurolepteista vieroittautunut entinen psykiatrinen potilas ja nykyinen yhteiskuntatutkimuksen opiskelija. Tapio Gauffin toivoo psykososiaalista vaihtoehtoa biolääketieteelliselle mielenterveyshoidolle),

Heidi Tommila (on käynyt läpi psykoottisen tilan ilman lääkitystä ja virallista hoitoa, mutta kokenut myös mielenterveyden osasto- ja lääkehoidon. Heidi Tommila näkee mielenterveyden haasteet henkisinä kriiseinä, joissa on positiivisen muutoksen mahdollisuus) ja

Karoliina Maanmieli (on jyvaskyläläinen kirjoittamisen tutkijatohtori ja kirjallisuusterapiaohjaaja. Tehnyt työuransa mielenterveystyössä ja nyt tutkii päätyökseen suomalaisten mielisairaalamuistoja Koneen säätiön rahoituksella).

Seuraavassa poimintoja keskustelusta:

Psykiatrisen hoidon tulisi muuttua läikehoitopainotteisesta kokonaisvaltaiseen hoitoon – tarvitaan vallankumous. Miksi tarvitaan psykiatrian vallankumousta? Miten päästään keskustelemaan, jossa ei syyteltäisi? Sairauden käsite riippuu kulttuurista ja maailman kuvasta. Suuri osa hoidosta on turhia ja kalliita – halvempia ja parempiakin olisi. Hyvin usein hoidot eivät toteudu ja niitä ei käytetä. Hyvin usein hoitotahot ovat erikoistuneet. Ei nähdä kokonaisuuteen. Myös lääketeollisuudella on oma intressi.

Hoitokulttuurin stigma aiheuttaa enemmän ongelmia kuin itse sairaus. Ihminen saa olla maanis-depressiivinen tai masentunut, mutta harhaisuus suljetaan pois. Myös niin sanotut “normaalit ihmiset” eivät jaksaa samaistua psyykkisesti sairautuneisiin. Ei olla kiinnostuneita potilaasta kokonaisvaltaisesti eikä hänen tarinastaan.

Englannissa kliinisen psykologian järjestö (Division of Clinical Psychology) on valmistellut vaihtoehtoista psykiatrian mallia (The Power Threat Meaning Framework) siihen, miksi ihmiset kokevat psyykkistä ahdinkoa. Malli tarjoaa vaihtoehdon sille perinteiselle mallille, joka perustuu aivopatologiaan ja psykiatrisiin diagnooseihin. Lähtökohtana mallille ovat ne erilaiset uhat, jotka ihminen on voinut kohdata elämässään, ja 'oireita' malli näkee reaktioina,

joilla olemme oppineet vastaamaan näihin uhkiin. Mallin avulla ihmiset voivat luoda toiveikkaamman kuvan elämästään ja ongelmistaan, sen sijaan, että näkevät itsensä heikkoina, vajavaisina ja mielisairaina.

Mielenterveyden ongelmista kärsivien ääni tulisi saada kuuluviin esimerkiksi järjestämällä mielenosoituksia. Yhteiskunnassa ei uskalleta näyttää tunteita – sairautta unohdetaan ja eivät tule kuulluksi. Ei olla ihminen ihmiselle. Usein potilaan taustalla on fyysinen sairaus, jota voidaan hoitaa. Diagnoosi auttaa potilasta ja omaisia ymmärtämään sairautta. Tarvitaan häpeän sijasta asennetta, kyllä, en ole hoitanut itsestäni. Ongelman määrittely voi hyvin usein auttaa.

Hyvin usein lääkäri joutuu keksimään diagnooseja, jotta ihminen saisi eläkkeen. Pitäisi välttää turhaa eläkkeelle siirtoa. Työnantajilla on tällä hetkellä hyvin paljon ennakkoluuloja ja stigmaa. Ihmistä ei oteta töihin, vaikka mielenterveyskuntoutuja olisi hyvinkin työkykyinen ja kykenee tuottavaan työhön.

Erilaiset luovat terapiat ovat tehokkaampia kuin lääkkeet. Näitä ovat muun muassa taideterapia, musiikkiterapia, ym.

Kataisen Sinisenkirjan mukaan kannattaa panostaa hyvään hoitoon, koska seuranneet säästöt ovat suurempia jopa 10 miljardia euroa. Mielenterveyden hoito on ainoa terveydenhuollonala, jossa saadaan säästöjä (mm. Eläkekulut), kun potilas toipuu.

Hoitajat ovat usein tiukoilla. Suomessa panostetaan liian vähän hoitoon, Tarvitaan lisää tukea hoitajille, lisää resursseja ja lisää hoitotyön tekijöitä. Myös psykiatrian lääkäreiden työtä tulisi kehittää. Lääkäreiden tulisi tutustua potilaiden elämään. Diagnostisia menetelmiä tulisi uudistaa. Tulisi käyttää uusia katsantokantoja.

Lääkkeet saattavat olla vaarallisia fyysikalle. Lääkkeitä tulisi vähentää, jos niitä ei todella tarvita. Vieroitus kestää kauan, eikä sitä saa tehdä ilman valvontaa ja hoitotahon hyväksyntää – vieroitus voi olla hyvin rankkaa ja vaarallistakin.

Psyykelääkkeiden käytöllä on oikeat paikkansa. Toisaalta lääkkeiden sijaan tarvitaan vaihtoehtoisia hoitoja. Pitäisi saada rahaa tutkia psykiatrisia sairauksia ja kehittää lääkkeettömiä hoitoja. Aluksi tulisi seurata, että toipuisiko potilas ilman lääkkeitä. Lääkkeettömät hoidot eivät kuitenkaan sovi kaikille.

Terveisin,

Tero

Kulttuuripalsta

Näytelmä: Lisää saikkua!

Olipahan hauska ja iloinen näytelmä 20.10 Studio Pasilassa. Meitä oli ehkä 14 Kisulaista, jotka piristyivät ankean harmaana lauantaina teatterin pehmeillä penkeillä unohtaen kaiken muun paitsi naurun.

Lisää saikkua! näytelmän käsikirjoitus on **Mikko Kivisen**, joka myös näyttelee suurimman osan ja onkin aivan näköisensä ison sairaalan ylilääkärinä. Iso mies, jolla on äänivarat mahtavat. Ajaisi varmaan nälkäisen karhunkin pakoon kerralla karjaistessaan ja kas - heti hengenvedon jälkeen saa äänensä muuttumaan lempeäksi ja hiljaisen pehmeäksi, viekottelevaksi 'mitäs me tässä tyyliin'. Ihmettelen Kivisen äänivarantoja. Ne ovat vallan mahtavat. **Ville Keskilällä** ja **Kalle Pylvänäisellä** on monen monta roolia. Esittävät kolmestaan myös soittaen lauluja, joiden sanat ovat **Ismo Leikolan** käsialaa samalla huumorilla tehtyjä. Monta veijaria yhdessä saavat aikaa hupia Sotesta ja Soten vierestä useina sketseinä. Kun työehtosopimuksessa luvataan palkallisia sairauslomapäiviä, niin miksipäs ei niitä sitten ota! Mutta miten saada palkallinen sairausloma terveenä - se vaatii työtä ja aivoja sekä sopivia yhteensattumia.

Potilas (Kalle Pylvänäinen) näkee mielestään sopivan näköisen miehen (Mikko Kivinen) olevan salkun kanssa bussipysäkillä, niin potilas aloittaa jutustelun ja kysyy lopulta 'oletteko kenties lääkäri' johon saa myöntävän vastauksen. Niin potilas alkaa esittämään itseään 'kun kutisee, joka paikasta kutisee, näkeekö tohtori. Niskasta kutisee, eikö tohtori näe punaisia jälkiä, niitä on jaloissakin'. Vetää päällyshousut alas nilkkoihin seisten boksureissaan bussipysäkillä. Nostaa vielä paidan helmaa, näyttää jalkojaan ja vetää boksureita suuntaan jos toiseenkin, jotta lääkäri näkisi paremmin ja kirjoittaisi sairausloman. 'No niinpä on', vastaa lääkäri ja hetken päästä päästään yhteisymmärrykseen. 'Minä kirjoitan sairauslomaa, kun tulette vastaanotolle. Varmaan korjaatte nämä keittiön sähkölaitteet ja tuotte tullessanne', sanoo lääkäri ja alkaa nostamaan salkustaan leivänpaahdinta, sauvasekoitinta.....

Lääkäri ja potilas - molemmat ovat tyytyväisiä Tällä kohtauksella teatteri alkaa jatkuen samaan tyyliin loppuun asti. Mutta entäpä silloin, kun potilas tulee terveenä vuositarkastukseen eikä halua sairauslomaa. Silloin lääkäri huomaa oivan rahanteko kohteen ja alkaa etsiä mitä vikoja voisi löytyä. Potilashan on ilmeisesti varakas ja aikansa etsittyään, kumoten kaikki labralausunnot ja potilaan kertomukset hyvästä terveydestään alkaakin löytämään sairauksia laidasta laitaan. Potilas tuntee, että koskee sieltä ja koskee täältä, jos ei nyt, niin ainakin on joskus koskenut. Lopuksi pientä paljasta kaljun alkua toinen toisilleen

näyttäen on yhteinen sävelkin löytynyt. Meissähän on jotain yhteistäkin! Alkaa uusia tutkimuksia ja käyntikertoja tämän yksityislääkärin vastaanotolla unohtamatta sairasloman kirjoittamista. Aivan hulvatonta menoa koko näytelmä. Nauru raikui ja uutta tietoakin sain Sotesta. Siinä kun on vastaanotollakin oikeus istua tai seistä!!! Jätän Ville Keskilän näyttelijäosuuden pois, jotta teille kaikille jäisi edes jotain yllätyksiä, jos menette katsomaan esitystä.

Meillä on ollut tämä vuosi Hyvinvointi teemalla ja teatteri kuului siihen. Tuija Alanen suositteli tätä, eikä turhaan. Kiitos Tuija, kun annat aina hyviä vinkkejä ja kiitos teille kaikille jotka suunnittelitte kaikin tavoin onnistuneen teatterimatkan!. Kiitos myös meille kaikille jotka olimme yhdessä nauramassa ja puhaltamassa arjen harmauden pois! 😊 😊 😊

Hyvää vuoden jatkoa ja iloitaan yhdessä! Yksin se on aika hankalaa.

t. Maija

Olen lähdössä

olen lähdössä maailmalle
runot, säkeet taskussain
jätän avaimen porstuan alle
sen löydän palatessain

on säkeitä paljon
ne laulamaan saan halki metsien, haan
kautta laulujen maan
jätän avaimen porstuan alle

jätän avaimen porstuan alle
jos kulkija rauhaa kaipaa
kodin lämpöä runojen taikaa
ne lauloin mä hirsien rakoon
sulle turvaan sanojen, onneni vakoon

jätän avaimen porstuan alle
sen löydän palatessain

mä yksin kuljin vuosia monta
itkin surua suunnatonta
mutt lohdun runoista teen
ne poimin pinnalta veen
ja laivani purjeeseen mastoksi teen

tuula allen



PÅ SVENSKA

Hej

Planeringen för det nya verksamhetsåret börjar vara klar. Den nya styrelsen är vald, och ser nästan ut som den förra. Den enda ändringen är att Liisa Puistosalo valde att avsäga sig viceordförandeskapet. Ny viceordförande är Tero Jääskeläinen. Anneli Bohm fortsätter som ordförande. Tack Tero och Anneli för att ni ställer upp!

Grupperna fortsätter som förut år 2019, med den förändringen att Maj-Lis sömnads- och hobbygrupp är var tredje fredag istället för på tisdag, med början 11.1 kl. 10.

En ny kamratstödgrupp (på finska) börjar 6.2 2019 kl.14.30. Gruppen diskuterar skam och depression, och hur vi kan få ett bättre självförtroende. Anmälning till Katinkontti eller till Hellevi Varpio tel: 0407 330 081.

ASAHI-gruppen fortsätter 6 gånger under våren, med början fredagen den 15.2 kl. 14.15.

Tero fortsätter att hjälpa oss med problem med telefonen och datorn tisdag och torsdag kl. 10-13.

Om vi får ihop en stavgångsgrupp anhåller vi om medel för att skaffa stavar. Anmäl intresse till Katinkontti eller tel: 0469395190 kl. 10-14.

Under våren blir Kiskus nya webbsida färdig. Kiskus Facebook sida fungerar igen. Där meddelas bl. a om veckans program och möjliga förändringar. Gå in och titta och tryck på tummen upp. Sidan heter ***Kirkkonummen seudun mielenterveysyhdistys ry.***

Och så vill vi tacka både kommunen och Sparbanksstiftelsen i Kyrkslätt, som också i år gav oss understöd. Båda bidragen är mycket välkomna, de gör det möjligt oss att förverkliga Kiskus uppgift som är att via kamratstöd och meningsfull verksamhet underlätta medlemmarnas vardag. Vi hoppas också på att få många nya understödsmedlemmar. Medlemsavgifterna är en viktig del av ekonomin.

Snart börjar dagarna bli längre igen, och vi kan börja vänta på sol över vita drivor.

Ha det bra så länge!

Beata

HUOM! Ti-Tu (Tiistaiturinat) tarkoittaa ehdotuksia, pohdintaa, kokousten valmistelua yms.
Ny-Ty (Nyhjää Tyhjästä -ryhmä) tarkoittaa kaikenlaisia askartelumuotoja ja ompelua.

TAMMIKUU 2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		2.1. Liisa 10 Valmistetaan huopatossukaava		
7.1. Beata 10 KOKOUS ja RUKKANEN Yhdessä oloa	8.1. Rita 11-12 Tiistaiturinat 10 -13 It-apu Tero	9.1. Rita 12 Peliryhmä 17.30 Miesten ryhmä Katinkontissa	10.1. Kirsi 10-13 IT-apu Tero	11.1. Liisa 10 Neulontaryhmä 10 Ny-TY (Maj-Lis)
14.1. Jouni Yhdessä oloa Juttuseuraa	15.1. Rita 11 -12 Ti-Tu 10-13 It apu Tero	16.1. Rita 12 Peliryhmä 17.30 Leffaryhmä	17.1. Kirsi 10 Leivontaryhmä 10-13 IT-apu Tero	18.1. Liisa 10 Neulontaryhmä
21.1. Beata Yhdessä oloa Juttuseuraa	22.1. Rita 11 Ti-Tu 10-13 It apu Tero 13 Elämäntapamuutosryhmä	23.1. Rita 12 Peliryhmä 17.30 Keilausryhmä	24.1. Kirsi 10-13 It-apu Tero	25.1. Liisa 10 Neulontaryhmä 13 Saara Seppänen
28.1. Jouni Yhdessä oloa Juttuseuraa	29.1. Rita 11 Ti-Tu 10-13 It-apu Tero	30.1. Rita 12 Peliryhmä 17.30 Leffaryhmä	31.1. Kirsi 10 Leivontaryhmä 10-13 Nettiapu	(1.2. Liisa)

HUOM! Elokuva (Kino Kirkkonummi) jonain lauantaina; kts. Facebook/Kirkkonummen Sanomat

HUOM! Ti-Tu (Tiistaiturinat) tarkoittaa ehdotuksia, pohdintaa, kokousten valmistelua yms.
Ny-Ty (Nyhjää Tyhjästä -ryhmä) tarkoittaa kaikenlaisia askartelumuotoja

HELMIKUU 2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
				1.2. Liisa 10 Neulontaryhmä 10 Ny-TY (Maj-Lis)
4.2. Beata 10 KOKOUS ja RUKKANEN	5.2. Rita 11 Tiistaiturinat 10 -13 IT apu Tero	6.2. Rita 12 Peliryhmä 14.30 Vertaisryhmä 17.30 Miesten ryhmä Katinkontissa	7.2. Kirsi 10 -13 IT-apu Tero	8.2. Liisa 10 Neulontaryhmä
11.2. Jouni Yhdessä oloa Juttuseuraa	12.2. Rita 11 Ti-Tu 10-13 IT-apu Tero	13.2. Rita 12 Peliryhmä 17.30 Leffaryhmä	14.2. Kirsi <i>Ystävänpäivä</i> 10 -13 IT-apu Tero	15.2. Liisa 10 Neulontaryhmä 14.15 ASAHI 1
18.2. Beata Yhdessä oloa Juttuseuraa	19.2. Rita 11 Ti-Tu 13 Elämäntapa- muutosryhmä	20.2. Rita 12 Peliryhmä 17.30 Keilausryhmä	21.2. Kirsi 10 Leivontaryhmä 10 -13 IT-apu Tero	22.2. 10 Neulontaryhmä 13 Saara Seppänen 14.15 ASAHI 2
25.2. Jouni Yhdessä oloa Juttuseuraa	26.2. Rita 11 Ti-Tu 10-13 IT-apu Tero	27.2. Rita 12 Peliryhmä 14.30 Vertaisryhmä 17.30 Leffaryhmä	28.2. Kirsi 10 -13 IT-apu Tero	

Keskiviikkona 13.3 2019 Kevätkokous klo 15

3..3. Laskiaissunnuntai, 5.3 Laskiaistiistai

HYVÄÄ VUODENJATKOA!



Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj