



/2015

Kisu-tiedote 11-12

Marras-Joulukuu

Kirkkonummen Seudun mielenterveys yhdistys Kisu ry

Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400
KIRKKONUMMI

Puheenjohtaja: Tero Jääskeläinen
046 652 0541 ma-to klo 8-16 pe 8-10 ja 16-17

Sihteeri Merja Heger
046 530 5630 ma-pe klo 10-16
Toimisto
046 595 5392 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 17-20
Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat pähteettämiä!



www.mtkl.fi



Kirkkonummen kunta
www.kirkkonummi.fi



Kisu ry:n hallitus 2015

- puheenjohtaja Tero Jääskeläinen, Varapuheenjohtaja Maj-Lis Jusslin, sihteeri Merja Heger,
- rahaliikenteen- ja jäsenrekisterinhoitaja Anneli Bohm, Riikka Heikkinen, Kimmo Viklund, Aila Nousiainen, Jarna Sikasaari, Jouni Saarenpää ja Marketta Eriksson
- Hallituksen kokoukset ovat kaikille jäsenille avoimia ja niistä ilmoitetaan jäsenkirjeessä.
- Ryhmistä ja tapahtumista ilmoitetaan jäsenkirjeessä, kotisivuilla sekä mahdollisuuksien mukaan mm. Kirkkonummen Sanomien Päiväry -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 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 2015

- Ordförande Tero Jääskeläinen, vice-ordförande Maj-Lis Jusslin, sekreterare Merja Heger, finans- och medlemmästare Anneli Bohm, Aila Nousiainen, Riikka Heikkinen, Kimmo Viklund, Jouni Saarenpää, Riikka Heikkinen, Jarna Siikasaari och Marketta Eriksson..
- Styrelsen möten 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 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 påberka 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 och deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.

Hei!

Aurinkoista syksyä Kisulaisille. Päivät lyhenee. Joillekin ihmisille tulee syysmasennus - toiset purskuttaa eteenpäin. Kisu, HUS ja Kirkkonummen kunta järjestää mielenterveyskuntoutujille erilaisia liikuntamahdollisuuksia. Kannustan jäsenten osallistuvan kaikkiin mahdollisiin liikunta tilaisuuksiin, jos mahdollista. Tarjolla on ilmaisia ja maksullisia liikunta palveluja. Liikunta on tärkeätä, sekä fyysisen ja henkisen hyvin voinnin kannalta.

Kisulla on kohtaamispaikka Katinkontti. Tilat on hyvät, mutta ne eivät vastaa Kisulaisten ja mielenterveyskuntoutujien tarpeita. Emme voi tarjota jäsenillemme kohtuu hintaista lämmintä ateriaa. Ruokailu mahdollisuuden puuttuminen on suurin Kisun haasteista - ruokailu mahdollisuuden puuttuminen estää vapaaehtoisia. Vapaaehtoisille on saatava ruokailu mahdollisuus.

Ruuan lisäksi mielenterveyskuntoutajat tarvitsevat ihmissuhteita. Kohtaamispaikka katinkontti tarjoaa ihmisille tulla tapaamaan muita ihmisiä. Sekä naiset, että miehet tarvitsevat juttuseuraa.

Viimeisimmän tiedon mukaan Kisulla on 70 varsinaista jäsentä ja kuusi kannatusjäsentä. Suurin jäsenryhmä on varmaan 50+ naiset. Toimintaan kaivattaisiin nuoria ja miehiä.

Myös toiminta on tärkeää. Hyviä ideoita tarvitaan toimintaan. Miltä kuulostaisi aamukahvi -ryhmä katinkontissa arki aamuisin esimerkiksi klo 8-10, keilausryhmä, salsaryhmä, musaryhmä tai ruotsin opintopiiri?! Miten olisi kävelyretki, jonka jälkeen mentäisiin kahville esimerkiksi uimahallin kahvioon tai Kirsikan kahvioon?! Itse kaipaaisin teatteriretkeä kansallisteatteriin.

Leffaryhmä tekee retken Filmtown:iin keskiviikkona 11.11. Lähtö noin kello 16.30 Katinkontista. Tarkoitus olisi valita elokuvia kevään leffaryhmiin. Ryhmän elokuva ilmoitettaisiin etukäteen tiedotteessa.

Monet Kisulaiset näkevät vaivaa ja järjestävät ryhmiä ja pitävät auki kohtaamispaikka Katinkonttia. Olisi kiva, jos tulisit paikalle ja osallistuisit toimintaan!

Kisun syyskokous lähestyy. Syyskokous on kaikille jäsenille tarkoitettu. Kaipaamme uusia vastuuhenkilöitä, sekä hallitukseen että muuhun toimintaan. Hallitukseen valitaan puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri ja 6-8 hallituksenjäsentä. Heti ei tarvitse olla hallituksessa. Kisulla riittää kaikenlaista tekemistä, sekä pientä että vähän suurempaa. Oleellista on, että olet itse vapaaehtoinen. Kisussa voi käydä, eikä tarvitse osallistua toiminnan järjestämiseen - mutta jos löydät kipinän osallistua, niin tule mukaan toimintaan. Aluksi voisit olla vaikka varavastuuvetäjä ja vastuuvetäjän kumppani.

Kisulle on tärkeätä yhteistyökumppanit, kuten Seurakunnat, Selvästi Terveempi Elämä ja Fin Fam

(omaistoiminta). Olisi hienoa, jos yhteistyötä pystyttäisiin tiivistämään esimerkiksi järjestämällä toimintaa kuten ryhmiä ja retkiä. Minusta Kisun tulee pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnan asenteisiin ja auttamaan jäsentensä arjessa selviämistä . Toiminnan vaikuttavuutta tulee arvioida.

Tietokoneet ovat hyviä apulaisia osaaville. Ihmettelen kuitenkin pitääkö kaikkien osata käyttää tietokonetta – onko vaihtoehtoja. Pitääkö tulevaisuudessa kaikkien osata käyttää tietokonetta, jos haluaa osallistua yhteiskuntaan?! Hyvin usein mielenterveys kuntoutujalla ei ole varaa tietokoneeseen, lisälaitteisiin ja ohjelmiin. Onko vaihtoehtoja tietotekniikan käytön rinnalle? Tai miten palvelut tarjotaan niille, joilla ei ole mahdollisuutta käyttää konetta?

Kynttilänpäivää vietetään taas 15.11.2015 kello 14 alkaen. Pikkujoulut ovat 17.12. klo 12 alkaen. Nyhjää tyhjästä ryhmään kaivataan vetäjää tai vetäjiä.

Terveisin Tero

Seuraavat kokoukset

Rukkanen ja Hallituksen kokous 2.11. (marraskuu) ja 30.11.2015 (joulukuu) kello 10 alkaen.

Sääntömääräinen syyskokous maanantai 16.11. kello 14.

Kaikki toiminnasta ja sen järjestämisestä paikalle.

Mielikin voi sairastua -kampanja

Mielenterveyden keskusliiton Mielikin voi sairastua -kampanjalla kerätään varoja mielenterveyskuntoutujien vertaistukeen. Kuka tahansa voi sairastua, silloin vertaistuki on tärkeä apu, ammattiavun rinnalla.

Mielenterveyden keskusliitto on Otto -pankkiautomaattien lahjoituskohteena kampanjalla Mielikin voi sairastua. Kampanjalla kerätään varoja mielenterveys kuntoutujien vertaistukeen.

Keräys toteutetaan pankkiautomaateilla ajalla 1.10-15.12.2015.

Kertalahjoitus on 2 euroa. Nostaessasi rahaa voit valita Otto&Lahjoita -toiminnon. Kertalahjoitus on 2 euroa. Jos nostat 20 euroa näkyy nostosi näytöllälahjoituksen kanssa 22 euroa.

Kampanjasta ja keräyksestä tietoa MTKL:n nettisivuilla osoitteessa: <http://mtkl.fi/mielikin-voi-sairastua> .

MTKL Sosiaalisessa mediassa

- Facebook: www.facebook.com/mielenterveydenkeskusliitto
- Twitter: @MTKL_fi

Siuntion kylpyläpäivä 11.12.2015 klo 10.

Ohjelma

klo 10 kahvi ja suolapalaa

luento

lounas seisovasta pöydästä

Vapaa kylpyläosaston käyttö ja joku hoito

Ilmoittautuminen Annelille 040 7422 926

Ostavastuu 30 €

Palaute

Anna kouluarvosana Kisun toiminnasta(4-10): _____

Mitä hyvää/huonoa Kisun toiminnassa on?

Millaista toimintaa haluaisit Kisuun

Minkä elokuvan haluaisit nähdä: _____

Palauta Katinkontin palautelaatikkoon tai hallitukselle!

Järjestöpäiville 2015 Jyväskylään 23.-24.11.

Järjestetään yhdistyksien vastuuhenkilöille – maksimi kaksi henkeä/yhdistys. Pohditaan mm. liiton ja sen jäsenyhdistysten suhdetta ja perehdytään sosiaalihuoltolain muutoksiin. Mukana liiton puheenjohtaja Kari Tolvanen sekä toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka. Valitettavasti Kisusta ei ole ketään lähtemässä!?

Terveisin Tero



Kynttilänpäivä

Vietämme perinteistä Kynttilänpäivää Katinkontissa sunnuntaina 15.11. klo 14 alkaen yhdessä suomalaisen ja ruotsalaisen seurakunnan kanssa. Kynttilänpäivä kuuluu MTKL:n vuosittaisiin tapahtumiin, jota vietetään itsemurhan tehneiden muistoksi ja heidän omaistensa tukemiseksi. Päivän teemana tänä vuonna on "Jokaisella on oikeus mielen hyvinvointiin". Aloitamme kahvihetkellä, jonka jälkeen puhe (Pirjo Ala-Kapee). Noin klo 15.30 kuljemme kirkolle, jossa kynttilät sytytetään. Hartaus kirkolla alkaa klo 16.

Asunnottomien yö

Eilen, lauantaina 17.10 vietettiin perinteistä Asunnottomien yötä, Kirkkonummella jo 3.kerran. Järjestäjänä on Kirkkonummella Selvästi Terveempi Elämä-yhteistyöryhmä, jonka jäsen Kisukin on. Tällä kertaa oli kutsuvierastilaisuus, johon myytiin lippuja 5€ hintaan. Myös Kisulaisille oli muutama lippu myyty ja paikalla olikin edustus myös meidän yhdistyksestämme. Itse en päässyt paikalle ennen kuin ohjelman päätyttyä, joten siitä en osaa teille mitään kertoa, mutta olen ollut mukana organisoimassa kasseja ja sukkaa kasseihin, ja niiden jakoon kerkisiin mukaan. Ja oli kyllä ilo katsella ihmisten iloisia ilmeitä, kun saivat mukaansa vielä kassillisen erilaista tavaraa, keksejä ja muuta, sekä sitten monille niin suuren ilon tuottaneet sukat. Suuri kiitos kaikille, jotka olette olleet jollain tavalla tätä iloa tuottamassa. Yhdessä voimme tehdä vaikka mitä, sen osoitti tämäkin urakka.

Messu vietettiin avoimin ovin Kirkkonummen kirkossa, jossa tuttu diakonipappimme Hannu oli liturgina. Mukana oli myös kuoro ja ruotsinkielisen seurakunnan työntekijöitä- tunnelma katossa, kuten aina näissä on ollut. Kirkonmäellä ulos tullessa katselimme taivasta, joka oli kuin suurella siveltimellä kauniisti punaisella maalattu. Tosi kaunista, pilvet sinisellä ja punaisella taivaalla, ja hämärä laskeutumassa, kotiin ajaessani peurat pellolla, mihin usva oli nousemassa. Olisi ollut sadunomainen tunnelma, ellei mielessä olisi vielä kuitenkin olleet illan tärkeimmät vieraat, he, joille oma koti ja turvattu toimeentulo ei ole itsestään selvää. Mutta yhdessä voimme kuitenkin heitäkin muistaa ja mahdollisesti hiukan auttaakin, tai ainakin välillä tuottaa hiukan iloa elämään.

Muistetaan myös kaikki syyskokouksemme ja uuden hallituksen ja puheenjohtajan valinta. Kaikkia meitä tarvitaan myös näissä virallisissa tehtävissä, muuten ei Kisu ole mukana missään.

Kaunista syksyä kaikille meille toivottaa Maj-Lis

Hej alla Kisuitter!

Så är det dags för årets sista KisuInfo. Som vanligt är det mycket på gång och som skall hinnas med innan det blir jul.

I sin text påpekar ordförande Tero Jääskeläinen att flere aktiva behövs i verksamheten. Speciellt efterlyser han ungdomar och manliga medlemmar. Han efterlyser också fler frivilliga som kunde hjälpa till med verksamheten. Som verksamhetsidéer föreslår han t.ex. bowling, promenader, salsadans, musik och en svenskspråkig studiecirkel. Fina förslag tycker jag. Speciellt efterlyser Tero nya ansvarspersoner, dels till styrelsen men också för Katinkonttis dagliga verksamhet. Han efterlyser också aktivare samarbete med bland andra församlingarna, Selvästi Terveempi Elämä och FinFami (anhörigverksamhet).

Styrelsen har möte 2.11 och 30.11 kl. 10.

Höstmötet hålls 16.11 kl. 14

Konstterapigruppen sammankommer onsdagar kl 13-15 på Katinkontti fram till den 9.12! Som ledare fungerar konstterapeut Terttu Kaila.

Mansgruppen träffas varannan onsdag (4.11, 18.11 och 2.12) kl 16.30. Tero är dragare.

Filmgruppen träffas också varannan onsdag kl. 16.

Rösthörargruppen träffas första fredagen i månaden kl 14 (6.11 och 4.12). Dragare är Jouni.

Stolgymnastikgruppen träffas alla tisdagar kl. 13.00.

Till minne av dem som begått självmord hålls en **Ljusfest på Katinkontti den 15.11** kl 14 framåt.

Lillajulen firas 17.12 kl.12 på Katinkontti

Katinkontti håller stängt 19.11 2015 – 11.1 2016

Många hälsningar

BEATA

Marraskuu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
2.11. Anneli	3.11. Riikka 13 Tuolijumppa (Merja)	4.11. Aila N 16.30 Miesten ryhmä Tero	5.11. Aila N	6.11. Aila N, ääniä kuulevien ryhmä, klo 14(Jouni)
9.11. Anneli	10.11. Riikka 13 Tuolijumppa (Merja)	11.11. Aila N leffa-ilta retki Filmtowniin(ensi kevään leffat) Tero	12.11. Aila N	13.11. Aila N
16.11. Anneli Syyskokous klo 14	17.11. Riikka 13 Tuolijumppa (Merja)	18.11. Aila N Miesten ryhmä, Tero	19.11. Aila N	20.11. Aila N
23.11. Anneli	24.11. Riikka 13 Tuolijumppa (Merja)	25.11. Aila N. Leffa-ilta, Tero	26.11. Aila N	27.11. Aila N
29.11. Anneli	30.11. Riikka Tuolijumppa (Merja)			

Kynttilänpäivä 15.11. 2015 itsemurhan tehneiden muistoksi klo 14 Katinkontti

Joulukuu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	1.12. Riikka 13 Tuolijumppa (Merja)	2.12. Aila 16.30 Miestenryhmä (Tero)	3.12. Aila	4.12. Aila 14 Ääniä kuulevien ryhmä (Jouni)
7.12. Anneli	8.12. Riikka 13 Tuolijumppa (Merja)	9.12. Aila Leffailta (Tero)	10.12. Aila	11.12. Aila Virkistyspäivä klo 10 (Ilm. Anneli 040 7422 926)
14.12. Anneli	15.12. Riikka 13 Tuolijumppa (Merja)	16.12. Aila	17.12. Aila pikkujoulut klo 12	18.12. Aila
21.12. Joululoma 19.12.2015- 11.1.2015	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.
28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	

