
KISU-TIEDOTE 5-6

TOUKO-KESÄKUU

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

Puheenjohtaja: Kenny Alatalo
046 652 0541 ma-pe klo 10-16
Varapuheenjohtaja: Tero Jääskeläinen
046 530 5630 ma-pe klo 8-16
Toimisto
046 595 5392 ma-pe klo 10-14

www.kirkkonummenkisu.fi
[yhdistys\(at\)kirkkonummenkisu.fi](mailto:yhdistys(at)kirkkonummenkisu.fi)

Aktia Sp Kirkkonummi
Katinkontti avoinna arkisin: Ma-Pe 10.00 - 14.00

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat päihteettömiä!

FI34 4055 2020 1110 78

BIC-koodi HELSFIHH

Henkilöjäsenmaksu 12 €
Medlemsavgiften är 12 €

Yhteisö- ja kannatusjäsenmaksu 40 €
Medlemsavgiften är 40 € för samfunds- och
understödsmedlemmar



www.mtkl.fi



www.kirkkonummi.fi



Kisu ry:n hallitus 2014

✓Puheenjohtaja Kenny Alatalo, varapuheenjohtaja Tero Jääskeläinen, sihteeri Tuija Alanen, rahaliikenteen- ja jäsenrekisterinhoitaja Anneli Bohm, Laila Kareinen, Merja Heger, Linnéa Mynttinen, Aila Nousiainen, Jouni Saarenpää ja Marketta Eriksson.

Hallituksen kokoukset ovat kaikille jäsenille avoimia ja niistä ilmoitetaan jäsenkirjeessä.

✓Ryhmistä ja tapahtumista ilmoitetaan jäsenkirjeessä, kotisivuilla sekä mahdollisuuksien mukaan muun muassa Kirkkonummen Sanomien Päiväri-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 2014

✓Ordförande Kenny Alatalo, vice-ordförande Tero Jääskeläinen, sekreterare Tuija Alanen, Anneli Bohm, Laila Kareinen, Merja Heger, Linnéa Mynttinen, Aila Nousiainen, Tuula Okkonen, Jouni Saarenpää 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 til 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.

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 Kisulaiset!

Mielenterveyden Keskusliiton (MTKL) tunnuslause tänä vuonna ”Yhdessä Enemmän”. Mitä se tarkoittaa?! Minusta se tarkoittaa osallistumista Mielenterveysyhdistysten ja MTKL:n toimintaan koulutuksiin, ryhmiin, retkiin ja tapahtumiin. Lause tarkoittaa myös vapaaehtoistoimintaa ja palkattua henkilöstöä - tukiryhmää. Se myös tarkoittaa, että olemme yhdessä voimakkaampia ja saamme aikaan enemmän yhdessä tehden ja yhdessä päättäen.

MTKL:n toiminta-ohjelma 2015 on myös ilmestynyt:

http://www.mtkl.fi/@Bin/714891/MTKL_Toimintaohjelma_2015.pdf

Kielteiset asenteet psyykkisiä sairauksia kohtaan haittaavat mielenterveyskuntoutujien elämää. Kisu haluaa muuttaa näitä asenteita. Mielenterveyskuntoutujia pelätään. Hyvin usein pelko on molemminpuolista. Pelko on usein aiheeton. Pelko voitetaan positiivisella asenteella. Myös turhia elämäntilanteita tulee välttää. Sosiaaliset tilanteet pelottavat monia kuntoutujia. Pelko on selätettävä. Se ei ole helppoa. Paras tapa mielestäni voittaa pelko, on tulla mielenterveysyhdistyksen toimintaan. Terve työyhteisö on kuntouttavaa ja helpottaa mielenterveyden sairauksista toipumista.

Mielenterveyskuntoutujaa voi verrata vaikka kuuroksi. Kuntoutujan vamma voi olla esimerkiksi taitojen puuttuminen. Kuntoutuja tarvitsee erilaisia palveluita. Nykyajan uudet hyvät lääkkeet ja kuntoutus ovat mahdollistaneet mielenterveyssairastuneiden itsenäisen asumisen, opiskelun ja vapaa-ajan harrastamisen. Osa on saanut töitäkin.

Kirkkonummen kunnan heikkotaloustilanne ja maailmanlaajuinen lama vaikuttavat myös Kisun toimintaan. Kasvava työttömyys ja epävarmuus tulevaisuudesta varsinkin nuorten keskuudessa, eivät voi olla jättämättä jälkiä suomalaiseen yhteiskuntaan. Mielenterveys potilaat usein unohdetaan, kun emme uskalla metelöidä. Monet nuoret sairastuvat ennen täysi ikäisyyttä tai syrjäytyvät muuten. Heillä ei ole kotia, opiskelupaikkaa ja eikä varsinkaan työpaikkaa.

Mielenterveyssairaus ei ole todellakaan työmarkkinoilla etu. Heidä sorretaan sairauden takia vaikka heillä olisi jopa korkeakoulututkinto ja muita tutkintoja. Heidän tilanteensa on huono, jo muutenkin kilpailuilla työmarkkinoilla. Myös vanhemmat kuntoutujat haluavat töihin. Työ suo hyvän päivärytmin kuntoutujalle ja tarjoaa mukavaa lisää eläkkeen päälle. Jotkin kuntoutujat etsivät jopa ihan oikeita töitä, ihan kunnan palkalla (työaika 7 ½ tuntia - palkka noin 2000 € tai enemmän).

Toisaalta kaikki mielenterveys potilaat eivät kykene työhön. Miten tällaisten ihmisten toimeentulo turvataan kymmeniksi vuosiksi? Mieti haluaisitko sinä elää koko loppuikäsi (vaikka 60 vuotta) alta tuhannen euron kuukausituloilla. Miten he voisivat virkistyä, harrastaa ja osallistua yhteiskunnan toimintaa? Nyt olisi aika herätä. Paljon on kyllä tehty. On Kirkkonummen Kisu, muut mielenterveysyhdistykset, Klubitalot Kirkkonummen Toimari ja Espoon Amos, jossa näitä nuoria ja vähän vanhempiakin aktivoidaan. On tuki asumista ja erilaisia ryhmiä.

Yksi aktivointi kanava on mielenterveys yhdistykset ja klubitalot. Ne ovat hyvin suosittuja mielenterveyskuntoutujien kesken. Ne perustuvat vapaa ehtoisuuteen ja vertaistukeen. Järjestöt tarjoavat monenlaista toimintaa, perustuen vapaaehtoisuuteen. Niissä voi harjoitella työssä jaksamista, esimerkiksi roikkumalla kohtaamispaikassa tai osallistumalla yhdistyksen toimintaan. Hyvin suosittuja mielenterveyskuntoutujille ovat myös leirit ja retket.

Kisussa eniten kaivataan toimintaa. Ongelmaksi on koettu, että vastuhenkilöt eivät jaksaa hoitaa kaikkia velvollisuuksia ja ohjata ryhmiä. Kisulle olisi tärkeä saada palkattu työntekijä, joka osallistuisi ryhmien vetämiseen ja paperitöihin. Hyvin usein ryhmät kaatuvat vetäjän tai rahoituksen puutteeseen. Jatkoissa Kisun tavoitteena on tehdä yhteistyötä muiden Kirkkonummen Seudun järjestöjen (kuten Team Niksula ja A-kilta) kanssa sekä MTKL:n jäsen yhdistysten kanssa. Pyrimme tekemään myös yhteistyötä Kirkkonummen kunnan, Seurakuntien ja Omaistoiminnan valtuuskunnan kanssa.

Yritimme saada uimahallilta terapia-allas- ja kuntosalivuoroja. Terapia-allas vuoro maksaa Kirkkonummen uimahallissa lähes 2400 € vuodelta ja tähän vielä uimaliput. Yhdistyksellämme ei ole varaa moiseen summaan. Ymmärsimme myös, että rahallista tukea kunnalta ei ilmeisesti tuohon tarkoitukseen sitten saa.

Yritämme kuitenkin saada jäsenillemme uimahalliliput, mutta se jää nähtäväksi saammeko moiset.

Edelleen Kisu kaipaa isompaa toimitilaa. Mietimme olisiko jossain Kirkkonummen keskustassa vapaata toimitilaa kohtuuvuokralla?!

Vappujuhlat 30.4.

Kisussa järjestetään keskiviikkona 30.4. vappujuhlat klo 13-15. Ohjelmassa on Yhteislaulua ja musiikkia ja jotain pientä purtavaa. Kaikki mukaan! Kaverit myös.

Sauvakävely

Seppo aloittaa sauvakävelyryhmän joka toinen maanantai. Ensimmäinen ryhmä **5.5. klo 14.**

Elokuva kerho alkaa toukokuussa

Katinkontti on nyt keskiviikko iltaisin 17 - 19 auki kokeilu luontoisesti. Joka toinen viikko katsomme elokuvia. Ota yhteyttä Katinkonttiin tarkemmasta aikataulusta.

Olisi kiva, jos sinulla on ryhmä idea ja olet valmis vetämään ryhmään. Ota yhteyttä Kisun hallitukseen, jos sinulla on idea. Hyvin usein ideoita ei voida toteuttaa, mutta mitä enemmän saamme ehdotuksia, niistä sen useampi voidaan toteuttaa. Jos vain on mahdollista, Kisun hallitus auttaa saamaan rahoitusta ryhmälle. Avustuksia haetaan yleensä keväällä ja syksyllä. Periaatteessa ryhmän vetäjälle voidaan anoa pieni kannustin palkkio kunnalta, MTKL:ltä tai RAY:ltä.

Kirjailija Vierailu

Päivi Storgör tulee vierailemaan ja kertomaan kirjastaan Keinulaudalla. Tilaisuus pidetään torstaina 15.5.2014 klo 12.

Kesällä tulevaa

Hallitukselle on ehdotettu peli-iltoja keskiviikkoiltoisin. Pelattaisiin petankkia, pelejä ja mölkkyä. Sadepäivänä voitaisiin pelata korttia, vaikka Skibboa. Mahdollisesti kesällä on myös urheilukisa katsomo, katsomme esimerkiksi yleisurheilua.

6.5.2014 klo 12 on lautapelejä. Tilaisuuteen on kutsuttu A-kilta ja A-Team.

Hej Kisuitter

Det är annandag påsk, solen skiner och fåglarna och växterna fröjdas över solen och värmen. Det är härligt att se alla som motionerar ute på vägarna och som gräver i sina trädgårdar igen efter den långa vintern. Detta är ett informativt och intressant nummer av Kisu-Info. Tero skriver om hur mentalhjälpöföreningarnas verksamhet kan bidra med aktivering och livskvalitet för medlemmarna. Han talar också om allt det arbete som föreningsarbetet medför. Frivilliga behövs för att hålla igång speciellt grupperna. Han skriver också om Kisu:s målsättning att samarbeta med andra föreningar och organisationer i Kyrkslätt. Viktig är också informationen om Ray:s regler för hur man ansöker, och vad man kan ansöka om. Att få understöd av Ray är en hel vetenskap nuförtiden.

Grupperna fortsätter som förr i maj. Nytt är att Kisu på prov har öppet onsdagar kl. 17-19. Tanken är att då se på film tillsammans.

30.4 ordnar Kisu en Vappfest kl. 13-15. Allsång, musik och något smått och gtt att äta. Alla med! 8/5 är sista anmälningssdag för utfärden till Råfsö som sker den 19.5. Priset är 5 euro som betalar Kisu. Ring till Irja Kekkonen Kyrkslätt:s finska församling om detaljer. 18.6 ordnas en sommarfest på Katinkontti inför sommarstängningen kl. 11.00.

Och så här inför sommaren, med alla beslut om att motionera mera och äta bättre, vill jag tillägga en förhoppning om att minnas att öva och stärka också tankarna och sinnet.....

Mata inte ditt sinne med tankar om det som varit.

Förlåt dem, som gjort dig orätt.

Och förlåt också dig själv.

Tänk tankar

och utför handlingar

som leder till en gladare morgondag.

Karen Salmansohn, i fri översättning av Beata F.

GLAD SOMMAR!

Beata

**TOIMINTAA SUOM. JA ROUTS.
SEURAKUNNAT KESÄ 2014
VERKSAMHET I SVENSKA OCH FINSKA
FÖRSAMLINGEN SOMMAREN 2014**

GRILLI ILTA PÄIVÄ KANTVIIKISSA

GRILL EFTERMIDDAG I KANVIK

TISDAG/TIISTAI KL 11.30 – 13.30

2.6; 1.7; 19.8

KESÄPIIRI MASALAN KIRKKO

SOMMARSAMLINGA I MASABY KYRKA

TISDAG/TIISTAI KL 12 – 14

3.6; 17.6; 1.7; 15.7; 5.8

SOMMARCAFE PÅ Oasen, Prästgårdsbacken 11C

TORSDAG kl 12 -14

19.6; 3.7; 17.7; 31.7; 21.8

Keittiössä kuhisee

PERUNAINEN PIIRAKKA

Pohja: 350gr kypsää perunaa
2 1/2dl hiivaleipäjauhoja tai vehnäjauhoja
1dl juustoraastetta
1tl leivinjauhetta
1/2 dl öljyä

Raasta perunat ja sekoita raaste kuiviin aineisiin. Sekoita öljy seokseen. Taputtele taikina piirasvuuan pohjalle ja reunoille.

Täytä pohja haluamallasi täytteellä.

Paista 200 asteisessa uunissa 35 - 40 min .

EHDOTUS PIIRAKAN TÄYTTEEKSI

Esimerkiksi: 175gr ohutta pekonia
2 sipulia tai pala purjoa
150gr kypsää perunaa
2dl kermaviiliä tai ruuanvalmistus jugurttia
1 muna
2dl juustoraastetta

Pekoni pilkotaan ja ruskistetaan pannulla, pilkotut sipulit lisätään ja kuullotetaan. Perunat raastetaan. Kaikki aineet sekoitetaan ja kaadetaan pohjan päälle.

Piirakka on helppo, koska pohja ja täyte paistuvat hyvin, eikä pohjaa tarvitse erikseen pitää uunissa. Kypsä peruna auttaa ja helpottaa. Pekonin tilalla voit kokeilla vaikka herkkusieniä tai pelkkiä vihanneksia. Broilerin suikaleet toimivat myös. Suolan käytössä on oltava varovainen. Muista lisätä suolaa jos aineet ovat tuoreita. Myös juuston suolaisuus on otettava huomioon. Mausta tarpeen mukaan.

Kun otat uunista, niin anna "vetäytyä" noin 10 min. Pohja kovettuu vähän ja se on helpompi leikata.

Tulen toukokuussa tekemään tätä teidän kanssanne. Voisimme tehdä kaksi versiota ja kehitellä kunkin maun mukaan omia ohjeita.

Iloisia leivontahetkiä!! Tuula

BEAN JUMPPAVIHJE: KÄVELE

Kirkkonummen kunnan erityisliikunnanohjaaja Beatrice Malmbergin Katinkontissa pitämällä viikottaisilla tunneilla on käsitelty teemakokonaisuutta ravinto, uni ja liikunta.

Kaikki tietenkin ymmärtävät, että on syötävä (mieluiten säännöllisesti ja terveellisesti), nukuttava (mieluiten riittävästi ja oikeisiin aikoihin) ja liikuttava (mieluiten mahdollisimman paljon)!

Kokonaisuuden jokainen osa-alue erikseen ja yhdessä vaikuttaa terveyteemme. Ravintoon ja unentarpeeseen emme katso pystyvämme vaikuttamaan erikoisen paljon, mutta liikunnan suhteen on kyse vain siitä, mitä juuri ME itse kukin teemme.

Kuinka paljon olemme paikoillamme: istumme tietokoneen tai television ääressä, luemme lehtiä tai kirjaa tai vaikkapa vain istumme ja juttelemme tai mietimme tai olemme miettimättä maailman menoa? Varmaan monet meistä pitkiä jaksoja yhteen mittaen! Pitkäaikainen istuminen vaikeuttaa verenkiertoa jalkoihimme.

Bean ensimmäinen neuvo välttääksemme paljon istumiselta koituvia vaivoja on yksinkertainen: KÄVELE. Tunnin istumisen jälkeen nouse tuolista ylös ja joko ympäriinsä tai kävele paikoillaan. Siis - reipas jalkojen vuoronperäinen nosteleminen. Kädet osallistuvat kävelyyn. Sopiva määrä Bean mukaan on 60 askelta kummallakin jalalla, eli siis 120 askelta. Aikaa siihen mennee noin 10 min. Sopii hyvin tehtäväksi sekä ryhmänä että yksin. "Kaksin aina kaunihimpi" -periaatteen mukaisesti tietysti mielekkäämpää yhdessä toisten kanssa, kukin itseään ja toisiaan kannustaen.

Sinällään vihjettä on tosi helppo noudattaa, mutta kyse onkin siitä, HALUATKO sinä noudattaa sitä? Aloittaminen on aina vaikeinta, senhän tiedämme. Siispä tarvitaan vähän kannustamista tai ponnistusta! Hävitähän emme siinä voi mitään! TSEMPPIÄ!!!

Merja

PIENI TARINA "HULLUDESTA JA VIISAUDESTA"

Äitini oli varsinainen tarinankertoja. Hänellä oli juttuja elävästä elämästä, jotka hän oli itse kokenut tai vanhemmilta ihmisiltä kuullut. Jos perunat olivat jääneet keitettäessä vähän koviksi, ne olivat "niemisen kypsiä". Heidän kotikylässään Niemisten talossa oli ollut aina kiire, eikä siellä keritty edes perunoita keittää kypsiksi.

Mutta asiaan: Isäni äiti Hilma oli kertonut juttua kahdesta tuntemastaan leskestä. Nämä naiset Anni ja Hilja olivat asuneet joentörmällä molemmat omissa mökeissään naapureina. Annin mies oli kuollut käsittääkseni "normaalilla" tavalla. Mutta Hiljan mies oli kävellyt eräänä syksynä ensilumen aikaan jokeen.

Leskien elämä sujui totuttuun tapaan rauhallisesti. Molemmilla oli oma lehmä ja muitakin kotieläimiä. Kunnes tapahtui jotain ihmeellistä. Anni löysi itselleen uuden miehen. Hiljan mielestä tässä asiassa ei kaikki ollut kohdallaan. Hän meni Annin luokse kylään, koska huoli painoi hänen mieltänsä. Hän sanoi suoraan naapurilleen: "Älä ota tuota miestä, sillä hän on hullu. Sanavalmiina Anni vastasi: "Kunhan on niin viisas, ettei mene tuleen eikä veteen."

Olen miettinyt, oliko naapurin asioihin puuttuminen kateutta vai oikeaa huolenpitoa? Ainakin meidän jokaisen tulisi miettiä, onko meillä varaa arvostella kanssaihmiä. Kateuden ja huolenpidon raja voi joskus olla vain veteen piirretty.

Tuula

Raha-automaatti Yhdistys RAY:n ”Haku Päällä” –Koulutus

RAY:n ”Haku Päällä” koulutus pidettiin Espoo Otaniemen Dipolissa 20.3.2014 klo 8.30- 14.00.

Koulutuksessa käytiin läpi yhdistysten vuoden 2015 toiminta-avustusten hakemista eri tarkoituksiin.

Ensimmäiseksi todettiin, että lähellä toisiaan olevat hakemukset kannattaa yhdistää. Tällä tarkoitetaan samoja työntekijöitä, tavoitteita ja toimintamuotoja. Hakemukset on tehtävä ajoissa – takautuvia kuluja ei huomioida.

SOSTE

Tilaisuudessa kerrottiin Suomen Sosiaali ja Terveys ry:stä. SOSTE tarjoaa muistilistoja ja arviointivälineitä yhdistyksille. SOSTE:n jäsenkuntaan kuuluvat kattavasti sosiaali- ja terveysjärjestöt sekä laaja joukko yhteistyöjäseniä. SOSTE:n strategian kolme painoaluetta ovat

- Hyvinvointitaloudessa ihminen ja talous voivat hyvin
- Järjestötoiminta luo hyvinvointia ja osallisuutta sekä vahvistaa sosiaalista pääomaa
- Kaikille yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvinvointiin ja terveyteen

SOSTEn strategia-asiakirjaan ja muuhun toimintaan liitteinen voit tutustua: (www.soste.fi)

Avustukset

Avustuksia haetaan erityisillä lomakkeilla, joita saa muun muassa RAY:n netti -sivuilla ray.fi. Sieltä myös löytyy oppaita, hakuopas ja muita ohjeita. Lomakkeille on täyttöohjeet. Tärkeintä hakemuksen käsittelyssä on vaikuttavuus. Muita vaatimuksia anomuksille on lait ja asetukset, RAY:n linjaukset periaatteet ja kriteerit, toiminta ympäristö, kokonaisuus, jaossa olevat avustusvarat, RAY:n valvonta ja seurantatieto.

Hakemusten tulee olla perillä toukokuun lopussa 31.5. Avustuslajit ovat toiminta-avustus (Ay), Investointi – avustus (B) ja projekti-avustus, kohdennettu toiminta-avustus(Ak). Investointi avustukset käsittävät tukiasunnot, toimitilat, ICT -järjestelmät, muut käyttö-omaisuushankinnat. Näitä ovat ainakin rakentaminen ja peruskorjaus, nuorisoasunnot ja toimitilat(peruskorjaus). C-avustukset ovat innovatiivisia kehittämishankkeita ja käynnistämishankkeita.

Anomuksen sisältö käsittää riskit, suunnitelman ja varasuunnitelman, yhteistyökumppanit, yhdistyksen rooli- ja tehtävät sekä eri tahot, joiden kanssa RAY tekee yhteistyötä.

Anomuksen talousarvio tehdään toiminnan mitoituksen perusteella. Henkilöstökulut ja toimintakulut tulevat yleensä Ay-lomakkeelle. Näitä kuluja ovat muun muassa taloushallinnon kulut ja yleiskulut. RAY ja Sosiaali- ja terveysministeriö on määritellyt AUP –tilin tarkastuksen. Katso lisää tietoja tilintarkastuksesta löytyy RAY:n sivuilta yleiskuluohjeesta. RAY:n vaatimasta AUP -tilintarkastuksesta tulee myös tietoa RAY:stä touko-kesäkuussa. AUP -tilintarkastus lisää valvontaa ja läpinäkyvyyttä. UAP -tarkastus vaaditaan yli 50 000 € tuloksen ylittäviltä yhdistyksiltä. RAY kerää seuranta tietoa kuten tulos ja vaikutus selvityksiä sekä seuranta ja kehittämisraportteja.

Rahoitusta ryhmiin voi myös saada Svensk Kulturförbunden -säätiöstä, Jenni ja Antti Vihurin rahastosta sekä opetusministeriöstä.

RAY:llä on aineistopankki. Aineistopankista löytyy monenlaista tietoa. Sinne tulee myös aineistoa Haku Päällä 2014 -koulutuksesta. RAY:stä saa avustusta joka vuosi yli 800 järjestöä. Myös RAY: tunnusmerkki on myös uusittu. RAY:llä on oma Twitter -tunnus (#inhimillisiä uutisia). RAY ilmoittaa myös suurimmissa lehdissä.

Tulokset ja arviointi

Itsearviointi on tärkeää tulosten ja vaikutusten arvioinnissa. On tärkeää tietää mihin avustusta käytetään. Millainen on toimintaympäristö, on myös tärkeää. Vastuuhenkilöiden tukeminen ja etsiminen on tärkeää. Arvot ja fiiliksiä ei ole vaikutusta. Hakemuksessa kulut tulee ositella eri kohteisiin ja tosite- ja palkkakulut on tallennettava. Palkkakuluja on työntekijöiden palkat ja vastuuhenkilöiden palkat.

Yleiskuluihin kuuluu toiminnan johtaminen, talouspäällikön palkka, kirjanpitäjä, virkistys- ja opintoryhmät vastuuhenkilöille ja vastuuhenkilön toimesta kiinnostuneille. RAY katsoo, että vapaaehtoistoiminta on toiminnan ydin. On tärkeä sitouttaa ihmisiä ja saada uusia vastuuhenkilöitä. Toimitilat korvataan maksimissaan 70%.

Avustuspäätöksen mittareina ovat avustushakemus, toimintaympäristötieto, RAY:n valvontatieto yhdistyksen taloudesta ja hallinnosta, sekä saavutukset.

Kirkkonummella 26.3.2014

Tero Jääskeläinen

Kirkkonummen Omaistoiminnan Neuvottelukunta

Omaistoiminnan neuvottelukunnan kokous pidettiin 28.3.2014 Kirkkonummen kunnantalolla.

Omaistoiminnan neuvottelukunta on osa Omaiset mielenterveydentuena(Otu) Uudenmaan yhdistys ry:tä. Neuvottelukunta edistää avoimuutta mielenterveysongelmista puhuttaessa , levittää tietoa mielenterveyden asioista, omaisten ja perheiden selviytymistä ja hyvinvointia. Se myös edistää omaisten ottamista huomioon yhteistyökumppanina hoitoprosessissa. Yhdistys järjestää omaisille, ryhmiä, luentoja, tapahtumia, kursseja ja retkiä.

(Otu) tulee pyytämään näkemystä alueellisen työn tarpeellisuudesta yhteistyötahoiltamme huhtikuussa. Tarkoitus olisi kartoittaa, miten kuntayhteistyö sekä omais- ja perhetyö tulisi kauttamme toteuttaa, jotta se parhaiten palvelisi kuntalaisia ja kunnissa työtä tekeviä. Otu tulee tekemään kyselyn neuvottelukuntien jäsenille, neuvottelukunnissa toimiville omaisille ja omaisryhmille/toimintaa järjestäville. Kyselyllä selvitetään palveluidemme tarpeellisuutta ja oikeaa kohdentamista. Otun kotisivut: <http://www.otu.fi/> Uudenmaan omaisyhdistys järjesti 27.3. yleisöluennon teemalla "Psykiatrinen hoitotahto". Puhumassa oli Osastoryhmän päällikkö, TtT Päivi Soininen. Luentomateriaali tulee yhdistyksen sivuille :www.otu.fi

Espoon Järjestöjen Yhteisö ry

Espoon Järjestöjen Yhteisö ry (EYJ) on alueellinen sosiaali-ja terveystalouden järjestöjen yhteistyöorganisaatio. EYJ:n Internet-sivut löytyvät espoolaiset.fi -järjestösivujen alta! EYJ edistää Espoolaisten hyvinvointia järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa kehittämällä. Heidän toimitilansa on nimeltään Yhteisötupa, kaikille avoin kohtaamispaikka. Yhteisötupaan voi pistäytyä arkisin klo 9-15. Yhteisötuvalla toimii useita eri yhdistyksiä ja siellä järjestetään tilaisuuksia, vertaisryhmiä, luentoja koulutuksia. Tupa on kaikille avoin. Kisukin voisi järjestää siellä vaikka ATK –koulutuksia. Mika Luukkainen Espoon Järjestöjen Yhteisö(EYJ) ry:stä piti esityksen, EYJ:n toiminnasta. Kokouksesta on materiaalia myös Katinkontissa. EYJ:n toiminta kohdentuu suurelta osin Espooseen, mutta Potilastukipiste OLKA toimii Meilahden tornisairaalan aulassa ja antaa neuvontapalveluitaan sairaalassa kävijöille. Espoossa kotihoito on tiiviissä yhteistyössä vapaaehtoisten kanssa, kun välitetään vapaaehtoistoiminnan kautta tukea yksinäisille ihmisille. Sovittiin, että teema on esillä jatkossa tässä neuvottelukunnassa ja joskus voisi olla hyväksi tehdä yhteinen tutustumiskäynti EYJ:n toimintaan Espooseen.

Kunta

Kirkkonummen kunnan sivistystoimi on otettu käyttöön uusi oppilashuoltolaki.

http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/opetus_lakiasiat/opeku-lakiasia/oppilashuoltolaki/Sivut/default.aspx

Kunnan säästöt näkyvät toiminnassa. Myös perusturvalautakunta etsii säästökohteita. Kunnassa on tulossa organisaatio muutoksia. Monissa erilaisissa työryhmissä on mukana kokemusasiantuntijoita. Kisun puolesta kerrottiin, että toiminta-avustus anomukset on tekeillä RAY:lle ja kunnalle. Kunnan organisaatioon on tulossa myös muutoksia. 27.3. perusturvalautakunta on päättänyt, että asumispalvelut kilpailutetaan välittömästi tälle vuodelle. Uusi mielenterveyskuntoutujien sosiaaliohjaaja on haussa. Erilaisissa työryhmissä on mukana kokemusasiantuntijoita.

Kirkkonummen kunta on tehnyt mielenterveyskuntoutuja selvityksen. Selvitykseen vastasi 45 Kirkkonummelaista. Sen mukaan palveluasumisessa asuu 15 henkeä. Vähemmän tuetussa palveluasumisessa on 6 henkeä. Tuettuun asumiseen on yhteensä 9 henkeä. Palveluasumisasiakkaita oli

10. Muita pääasiassa kevennettyihin palveluihin siirtyneitä on 5 henkeä. Mielensterveys potilaiden kuntouttaminen säästää kunnan kuluja jopa 100 000 euroa. Tuetun asumisen lähtökohtana on, että asiakas asuu omassa asunnossaan tai hänelle järjestetään tukiasunto

Tukiasunto on luonteeltaan tilapäistä asumista. Tukiasunnosta siirrytään itsenäisempään asumiseen kuntoutumisen ja voimavarojen kehittymisen myötä. **Tuetun asumisen** tavoitteena on ohjata asukasta toimimaan normaalielämässä mahdollisemman itsenäisesti. Asukasta tuetaan myös käyttämään kodin ulkopuolisia kuntoutus- ja muita palveluita sekä ohjataan mielekkääseen vapaa-ajan viettoon.

Mielensterveys palveluihin tullaan Jorvin sairaalan, Kellokosken, terveyskeskuksen, lastenhuollon jälkihuollosta, kuntoutuja itse tai omalääkärin ohjaamana.

Alveluihin hakeudutaan psykiatrisen sairaanhoitajan Marjo Pitkäsen kautta (maanantaisin ja torstaisin), jossa sovitaan yhteistapaaminen kuntoutujan, lähiverkoston, lähettäjätahon ja kunnan kanssa ja arvioidaan asumispalveluiden tarve. Tapaamisessa tehdään palvelusuunnitelma yhteistyössä eri tahojen kanssa ja tilannetta arvioidaan säännöllisesti. Tarpeen muuttuessa palvelua muutetaan. Uusi sosiaaliohjaaja aloittaa 1.5.2014

Terveisin Tero Jääskeläinen

Aurinkoisia Kesäpäiviä

Nyt on aika miettiä, mitä tekee kesällä. Kisu menee kesätauolle 18.6. 2012, jolloin pidetään kauden päätösjuhla. Kesällä Kisu -tiedote on myös tauolla. Toivottavasti nautit auringosta ja kauniista päivistä. Muista juoda riittävästi. Muista käyttää aurinko rasvaa. Itse ainakin aion käydä saunomassa ja uimassa. On kiva, jos voit grillata mukavassa seurassa. Kisussa on keväällä tapahtunut kaikenlaista ja kevät on ollut välillä hieman raskasta. Nyt on aika ladata akkuja ensi talvea varten.

Hyvää Kesää toivottaa Tero Jääskeläinen

Katinkontissa 22.4.2014

Pieni ele

Suomen 37. eduskuntavaalit järjestetään 19. huhtikuuta 2015. Vaalien yhteydessä järjestetään Pieni Ele –keräys. Pieni ele (entinen Vaalikeräys) on keräys kotimaisen vammais- ja terveystyön hyväksi. Pieni ele järjestetään äänestyspaikoilla lipaskeräyksenä. Lahjoittaa voi myös tekstiviestitse tai verkkolahjoituksena. Keräys sai alkunsa jo vuonna 1907, jolloin ensimmäisten eduskuntavaalien yhteydessä kerättiin varoja tuberkuloosin vastustamiseen.

Olemme mukana tämänvuotisessa EU-vaalikeräyksessä, varsinaisena vaalipäivänä 25.5 klo 9-20 Nissnikun koululla, Masalantie 268 sekä ennakköäänestyksessä 16.5 klo 12-20 Kirkkonummen pääpostissa. Ilmoittaudu Katinkonttiin tai Tuijalle puh 040 507 4923

<http://www.pieniele.fi/tarina/>

Kirkkonummella 27.3.2014

Tero Jääskeläinen



Avomielin kokous 10.3.2014

Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) nykytilanne aiheutti paljon puhetta. Merja ehdotti, että Avomielin -yhdistykset pitäisivät oman vertaisohjaajakoulutuksen, jolle voisi anoa tukea (esim. kouluttajanpalkkiot) MTKL:stä. Ehdotus sai kannatusta, mutta sovittiin pohtia siitä lisää seuraavissa kokouksissa, mikäli MTKL ei tänä vuonna koulutuksia järjestä tai niihin on vaikea päästä.

Kokouksessa kysyttiin, että onko yhdistyksissä hyviä ehdokkaita MTKL kerran kuussa kokoontuvaan hallitukseen (pj + 8) tai 2 krt vuodessa (kevät ja syyskokoukseen) kokoontuvaan valtuustoon (pj, vpj + 25)? Uusi hallitus ja valtuusto valitaan MTKL liittokokouksessa toukokuussa. MTKL on järjestää aiheesta infotilaisuuden to 27.3. Vantaan Hyvien tuulten puheenjohtaja Merja Saksanen asettuu ainakin ehdolle hallitukseen, Avomielin yhdistykset kannattavat Merjaa hallitukseen.

Valtuustoehdokkaita on yhdistyksistä useita, mutta tässä kokouksessa ei otettu kantaa valtuustoehdokkaisiin. Karvisesta on ehdolle asettumassa Ritva Kemppainen ja Majakasta ehdolla on Mervi Juuri. Onko Kisusta ehdokkaita?!

Vuoden 2014 Avomielin –yhteistyö

Yhteistyö jatkuu samoin kuin tammikuun avomielen yhteistyö kokouksessa sovittiin, eli Kisu ei osallistu rahallisesti toimintaan, vaan työpanoksellaan.

Mielenterveysmessut järjestetään Wanhassa Satamassa ti 18. -ke 19.11. MTKL:n vuoden teema on ”Yhdessä enemmän”. Tänä vuonna Avomielin yhteistyöstä messuihin osallistuvat Majakka, Karvinen, Emy. Messujen kulut ovat noin 2500€, joka jaetaan Majakan, Karvisen ja Emy:n kesken. Jotta yhdistykset saisivat osastosta alennusta, osasto on yleensä varattu etukäteen. Majakka, Karvinen ja Emy pitävät yhteistä messunarikkaa. Tammikuussa sovittiin, että Kisu ry, että saamme halutessamme tulla messuosastolle mukaan työpanoksella. Vastuuyhdistys on Karvinen ry, joka kutsuu muut ensimmäisen suunnittelukokoukseen toukokuussa. Karvinen varaa messuosaston heti kun messujen varaussysteemi aukeaa. Olisiko Kisussa lähtijöitä?

Vuonna 2013 Avomielin -lehteä painettiin 4500 kpl. Tammikuussa sovittiin, että tänä vuonna painetaan lehtiä 3500 kpl, koska lehtiä jäi vuonna 2013 messuilta niin paljon ylitse. Lehden Vastuuyhdistys on Emy, toimituskunnan kokoonpano: 1-3 edustajaa jokaisesta yhdistyksestä. Kisusta toimitukseen kuuluu Tero Jääskeläinen. Ensimmäinen lehden suunnittelukokous pidettiin 4.4. Lehden teema lienee ”Yhdessä enemmän”. Sirpa Strömberg Emystä on käytettävissä lehden taittamiseen tänäkin vuonna.

Avomielin yhteistyöllä on kotisivut. Sivuilla on Kirkkonummen Seudun Mielenterveys yhdistys Kisu ry:n yhteistiedot.

Hyvän mielen iltapäivä pidetään ke 23.4. MTKL Hyvän mielen galleriassa Ratakadulla, klo 14 –16.30. Vastuuyhdistys on Vantaa. Järjestelijöitä paikalle tarvittaisiin 2 henkilöä/yhdistys klo 12 ja vähintään 1 henkilöä /yhdistys jää auttamaan loppusiivouksessa. Kutsuliput jaetaan etukäteen ilmoittautuneille (20/yhdistys, 10/Kisu). Vain etukäteisilmoittautuneet/kutsulipulla pääsevät sisään.

Luottamushenkilöt ja tukijat -tapaamiset ovat olleet kesäkuussa 2013. Nyt sovittiin, että järjestetään luottamushenkilötapaaminen tiistaina 20.5. lounasaikaan, Merja/Vantaa järjestää ja lähettää lisätietoja myöhemmin.

Avomielin -kokouksessa käsiteltävät asiat tulee jättää Riikalle noin viikko ennen Avomielin -kokousta. Lauhatuulesta toivottiin tukea kosteusvaurio asiassa, puhuttiin esimerkiksi lehtijutun kirjoittamisesta. Riikka muistutti yhdistyksiä DIAK järjestöpäivästä ke 9.4. klo 9-15 DIAK Sturenkatu 2. Avomielin yhdistyksillä on yhteinen pöytä. Jokaisesta yhdistyksestä tarvittaisiin 1 henkilö mukaan. Olisiko Kisusta lähtijää?!

Seuraava Avomielin -kokous on tiistaina 3.6. Vantaan Myöhätuulussa.

Terveisin Tero Jääskeläinen

Hallituksen tukileirin terveiset Hilasta 30.3.-1.4.2014

Seurakunnan johtava diakonityöntekijä Mika Siltala ja Päihdepalvelujen johtaja Kari Kopra vetivät meille kolmannen sektorin hallituksille (Kisu, A-kilta, Team Niksula) tukileiriä Hilassa. Kauniina maanantaiaamuna kokoontuimme seurakuntatalon pihalle ja lähdimme siitä autoilla kohti Hilaa ja sen runsasta aamiaispöytää. Tällaisesta kokoontumisesta ja tavallaan myös työnohjauksesta puhuttiin jo viime syksynä ”Selvästi Terveempi Elämä”-yhteistyöryhmän kokouksessa ja silloin todettiin olevan tarvetta tukeen näissä kolmannen sektorin toimijien hallituksissa. Jokaisessa näissä on toipuvia ja kuntoutuvia ihmisiä toimijoina ja apua ja tukea tarvitaan omaan jaksamiseen ja yhdistyksen toiminnassa jaksamiseen. Vaikka hallituksessa ja yhdistyksessä on mukavaa ja antoisaa toimia, kaikki ei aina ole ihan helppoa, tulee tilanteita ja asioita, missä apu ja työnohjaus on tarpeen. Minä pääsin tällä kertaa mukaan, vaikka en ole enää hallituksessa, mutta vanhoilla meriiteillä joskus pääsee osingoille.

Yhdistys muodostuu ihmisistä, jotka siellä toimivat. Ja ne jotka ovat eniten paikalla ja äänessä, vaikuttavat ehkä eniten yhdistyksen ilmapiirin muotoutumiseen, joten ihan kaikkea yhdistyksessä tapahtuvaa ei voi hallituksen ja ainakaan puheenjohtajan niskaan kaataa, vaikkakin hallitus ja puheenjohtaja vetävät suuntaviivat ja asettavat toiminnan rajat, Puhuimme paljon hyvän ilmapiirin ja hyvän keskustelukulttuurin muodostamisesta yhdistykselle ja siitä, miten voitaisiin luoda rento, aidosti keskusteleva ja välittävä sekä hoitava ja voimaannuttava ilmapiiri, ilman, että kukaan joutuu hoitajan asemaan, kaikkihan me olemme vertaisia ja sillä tavoin tasa-arvoisia. Maanantaina keskityimme siihen, millaisia olemme itse, miten erilaiset ihmiset ovat tarpeen jotta yhdistys saa toimivan hallituksen. Täytyy olla mukana idearikkaita ihmisiä, mutta myös sellaisia, jotka toteuttavat nämä ideat. Pitää olla sitoutumista, ja palveluhalukkuutta. Tarpeen on myös käytännön tieto-taito ja kyky ottaa muut huomioon. Suvaitsevaisuus, hienotunteisuus, ystävällisyys, avunanto, kuunteleminen hienoja sanoja, miten lie sitten toteutuvat käytännössä.

Teimme myös listat siitä, mitkä ovat kunkin yhdistyksen oman voimavarat, mahdollisuudet, heikkoudet ja uhat toiminnalle, ja sen pohjalta työskentelyä oli hyvä jatkaa. Vaikka keskustelukulttuuri on erilaista päihde- ja mielenterveyspuolella, me löysimme helposti yhteisen kielen ja yhteiset tavoitteet. Ja aika paljon myös sellaista, mitä voimme yhdessä tehdä ja siten vähentää molemmilla puolilla olevia stigmoja (leimaantumista).

Ja vähän välillä puimme päällemme, ja kävelimme alatalolle ruokailemaan. Ruoka oli maukasta ja sitä oli runsaasti, ja ruokapöydissä jatkoimme keskusteluja yhteistyön mahdollisuuksista. Monia uusia ideoita virisi, katsotaan sitten, millä aikataululla niitä toteutetaan. Illalla lämmitettiin sauna ja ajoissa nukkumaan, ajattelu ja muiden kanssa seurustelu on kovaa työtä, mutta ennen sitä tietysti tuhti iltapala. Nämä iltatoimet ovat minun kertomina vain huhupuhetta, en ollut itse paikalla, jouduin käymään kotona välillä, ja se hiukan harmitti seuraavana aamuna. Niillä on voinut olla tosi hauskaa ihan ilman minua, ja siitä minä jäin paitsi. Nyyh! Ehkä he paistoivat makkaraakin ja juttelivat mukavia.

Mutta tiistai-aamuna olin taas paikalla aamiaispöydässä ja A-killan puheenjohtaja Raija höynäytti koko porukkaa saamalla meidät ikkunaan eilisiä peuroja katselemaan. Aprillia! Syötyämme jälleen runsaasti ihanan pehmeää kaurapuuroa ja rapeita sämpylöitä ja leikkeleitä sekä vihreää, kuten oikeaoppiseen aamupalaan kuuluu, jatkoimme työskentelyä Case-menetelmällä, jossa jokaisesta yhdistyksestä kaivoimme muististamme tilanteen, joka oli ollut hyvä tai hankala ja kävimme sitä läpi. Mietimme, miten voimme tulevaisuudessa kukin omalta osaltamme tällaisia tilanteita välttää ja miten niistä selviämme. Miten pitkälle pitää suvaita toisten huonoa käyttäytymistä ja sanomisia, ja koska siihen on puututtava ja kuka puuttuu. Tekeekö päätöksen hallitus vai puheenjohtaja vai kuka? Kuka ottaa asiat puheeksi ja missä tilanteessa? Jäsenillä vai miten toimitaan. Joten asiat, joista keskustelimme, olivat toisaalta hyvin vaikeitakin. Ja samankaltaisiin tilanteisiin on joka yhdistyksessä törmätty, joten toisten kertomuksesta oli hyvä ottaa opiksi ja helppo samaistua siihen.

Konkreettisia yhteistyökuvioita saatiin myös aikaiseksi. A-killan kanssa on tarkoitus viritellä tiiviimpää yhteistyötä. Tässä Tiedotteessa toisaalla kerrotaan asioista enemmän, minä en niistä vielä tiedä, kokous on ensi viikolla ja sitten vasta laitetaan päivämäärät esille. Mutta näihin tilaisuuksiin tarvitaan myös jäsenistöä, siinä ei riitä pelkkä hallitus. Ja kaiken tämän leirittämisen tarkoitus on saada jäsenistölle sellaista toimintaa, joka kiinnostaa ja innostaa lähtemään mukaan yhdessä.

Omasta puolestani kiitän kaikkia mukana olleita, niin Kisulaisia, kiltalaisia kuin Teamin jäseniä. Ja kiitän ennen kaikkea hyviä vetäjiä. Jäin ihan tosissani miettimään, miten mukava on kun on saatu kunnan ja seurakunnan panos tällä tavoin auttamaan meitä, jotka kuitenkin aina toimimme hiukan vaihtelevilla

voimavaroilla. Näitä Tukileirejä hallituksille tullaan järjestämään kaksi kertaa vuodessa, joten nyt taitaa tulla hallitukseen tunkua ja kilpailua, kuka pääsee mukaan.

Muistutan tässä vielä muutamasta mielessäni olevasta jutusta. A-klinikalla on torstaisin aamukahvi klo 9-10, (Asematie 7) sinne ovat kaikki tervetulleita, ja toivotaan myös kisusta osallistujia ainakin joskus. Samalla voi kertoa hiukan kisun toiminnasta ja solmia uusia ja vahvistaa vanhoja tuttavuuksia. Samoin A-klinikalla on avoin tunne-ryhmä käynnissä, se kokoontuu maanantaisin klo 15.00-16.30 kesäkuulle, sinne voi mennä ja osallistua vaikka vain joinakin kertoina. Eli siinä on toimintatapa muuttunut, ennenhän se oli 10 kerran kokoontumiset ja siihen piti sitoutua, nyt kokeillaan näin. Muista yhteistyökuvioista kerrotaan toisaalla tässä Tiedotteessa.

Kesäterveisin Maj-Lis

Tutustumisretki Tukiyhdistys Karvinen Ry:hyn keskiviikkona 19.3.2014

Keskiviikkoamuna lähdimme junalla, kohti Malmia Tukiyhdistys Karvinen Ry:hyn. Tarkoitus oli tutustua Tukiyhdistys Karvisen toimintaa ja löytää ideoita Kisun toimintaan. Tukiyhdistys Karvinen sijaitsee Malmilla hyvien kulkuyhteyksien varrella. Karvisen kohtaamispaikkaan pääsee helposti junalla ja bussilla. Meillä oli hiukan vaikeuksia löytää Karvinen, mutta lopulta löysimme Karvisen toimitilat.

Juhani esitteli meille toimitiloja. Karvisella on upeat toimitilat Malmilla. Helsingin kaupungilta vuokratut tilat ovat kooltaan lähes 200 m². Karvisen toimitilassa on kaksi ryhmätalaa. Heillä on myös iso avara ruokasali, joka myös palvelee erilaisia ryhmiä. Toimistotilat ovat ihan kivat, joskin tilat eivät tahdo riittää kaikille työntekijöille. Karvisen ilmoitustaulu oli ihan toimiva. Lisäksi heillä on keittiö. Karvisella on myös fecebook – sivut. Karvinen osallistuu pääkaupunkiseudun yhdistysten Avomieliin -toimintaan. Toiminnan keskiössä on jäsenistön tarpeet ja toiveet.

Karvisen viikko-ohjelma on täynnä vilkasta toimintaa, josta jokainen voi löytää itselleen mielekästä ohjelmaa. Karvinen järjestää erilaisia ryhmiä, jotka pääosin ovat avoimia kaikille. Ryhmiä ovat muun muassa, sieniretki, ruotsin kurssi, levyraati, yhteislaulu, uintiryhmä ja monia muita. Arkisin on ruoka, joka maksaa 3€/ateria. Leipää jaetaan 2 kertaa viikossa. Karvisessa on mahdollisuus tehdä vaatekorjauksia. Heillä on myös Kirpputori. Erityisen suosittu nuorten keskuudessa on biljardi –kerho, joka toimii Malmin kauppakeskuksessa. Kesällä on muun muassa grillausta. Erityistä toiminnassa on mahdollisuus saada psykoterapiaa ilmaiseksi.

Tukiyhdistys Karvinen Ry perustettiin 26.4.1996. Tukiyhdistys Karvisen tarkoituksena on parantaa mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä elämän laatua. Karvinen julkaisee jäsenkirjeen 3-4 kertaa vuodessa ja se postitetaan tärkeimmille yhteistyö tahoille. Jäseniä Karvisella on suunnilleen 300 - 400 henkeä. Vuonna 2013 päiväkirjaan kirjoitettiin nimi lähes 12 000 kertaa. Keskimäärin arkipäivisin Karvisella on käynyt 45 henkeä/päivä. Kohtaamispaikka Karvinen on ollut kaikille auki nyt keväällä arkisin 9.00- 15.00 ja lauantaisin 10.00 - 15.00.

Tero Jääskeläinen

TOUKOKUU2014

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
5.5 Anneli, Aila N 10-12/AGE Decoupage- Koristelua 14 Sauvakävely/ Seppo	6.5 Maj-Lis/Nyhjää tyhjästä lautapelejä 12	7.5 Laila, Aila N ILTAVUORO 17- 19/Leffailta/ Kenny, Tuija	8.5 Tero/Tuija Rukkanen ja hallitus	9.5 Jouni, AilaN 13 Hyvänolon tunti/Bea
12.5 Anneli, Aila N Luontokeskus Haltia, opastus 11.30, lähtö K-kontista 10.30	13.5 Maj- Lis/Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/ Merja	14.5 Laila, Aila N ILTAVUORO 17- 19/Leffailta/ Kenny, Tuija	15.5 Tero/Tuija Kirjailijavierailu Päivi StorGård: Keinulauta 12	16.5 Jouni, Aila N 13 Hyvänolon tunti/Bea
19.5 Anneli, Aila N Seurakunnan Räfsö/ilm.viim. 8.5 Kysy lisää: 0400 815 483	20.5 Maj- Lis/Nyhjää tyhjästä	21.05. Laila, Aila N 12 Keittiössä kuhisee ILTAVUORO 17- 19/Leffailta/ Kenny, Tuija	22.5 Tero/Tuija	23.5 Jouni, Aila N 13 Hyvänolon tunti/Bea
26.5 Anneli; Aila N	27.5 13 Tuolijumppa/ Merja	28.5 Laila, Aila N ILTAVUORO 17- 19/Leffailta/ Kenny, Tuija	29.05.14 Tero/Tuija	30.5 Jouni, Aila.n 13 Hyvänolon tunti/Bea

Huom! Leffailta on kokeilu. Ehdotuksia elokuvasta voi jättää Katinkonttiin. Kannattaa ehdottaa! Kaikki mukaan!

Seuraa päivyriä Kirkkonummen Sanomissa, jos mahdollisesti Yhteislaulua tulossa – Kaksi Kieltä Yksi Siulu, två språk – en själ.

KESÄKUU 2014

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
2.6 Anneli, Aila N 10 Rukkanen 11 Hallitus 14 Sauvakävely/Seppo	3.6 Tuija	4.6 Laila, Aila N	5.6. Tero Tiedote DL	6.6 Jouni, Aila N
9.6 Anneli, Aila N	10.6 Tuija	11.6 Laila, Aila N Hietalahden kirpputori	12.6 Tero	13.6 Jouni, Aila N
16.6 Anneli, Aila N Talkoot Tuulan luona	17.6 Tuija	18.6 Kesäjuhlat Katinkontti sulkeutuu		

