

KISU-TIEDOTE 7-8

HEINÄ-ELOKUU

Kirkkonummen Seudun mielenterveys yhdistys Kisu ry Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI

Varapuheenjohtaja: Tero Jääskeläinen

046 530 5630 ma-pe klo 8-16

Sihteeri Tuija Alanen

046 652 0541 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

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat
pääteettömiä!



Kisu ry:n hallitus 2014

- ✓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 mm. Kirkkonummen Sanomien Päivyri-osastolla

Tietoa Kisu ry:stä

- ✓Kisu tekee vapaaehtoista mielenterveystyötä Kirkkonummen Seudulla
- ✓Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toimii mielenterveyskuntoutujien edunvalvojana Kirkkonummen ja sen lähikuntien alueella
- ✓Tuemme Kirkkonummen seudun mielenterveyskuntoutujien 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

- ✓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's kommun finansierar Kyrkslätt'snejdens 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.



www.mtkl.fi



www.kirkkonummi.fi



Kirkkonummen
suomalainen seurakunta

Ajankohtaista

Kenny eroaa puheenjohtajuudesta ja Kisun jäsenyydestä henkilökohtaisesta syystä. Kaikkea hyvää ja onnea Kennylle. Uusi puheenjohtaja valitaan Kisun syyskokouksessa. Tero hoitaa syyskokoukseen asti puheenjohtajan tehtäviä.

Tätä kirjoittaessa ulkona on helle. Aurinko paistaa. Kisukin menee kesälammille uimaan. Tätä kirjoittaessa maanviljelijät, mukaan lukien perheeni, aloittavat 2-3 viikon päästä heinätyöt. Luulisi, että kaikki olisi hyvin.

Mielenterveyskuntoutujilla ei. Tuhansia mielenterveyspotilaita ja –kuntoutujia jää turhaan eläkkeelle sellaisten psyykkisten sairauksien vuoksi, joita voidaan menestyksellisesti hoitaa. He saavat liian vähän tarvitsemiaan terveyspalveluja. Esimerkiksi masennukseen ja skitsofreniaan on olemassa hyvää ja tehokasta hoitoa. Olemme asioita päätettäessä kaikkein heikompia, siksi meidän tulee puhalttaa yhteen hiileen. Mielenterveyskuntoutujien taloudellinen tilanne on heikko, varsinkin niiden, jotka polttavat tupakkaa. Ei ihme, että talkoot ja muut ruokapalvelut ovat suosittuja.

Pelkkä ruoka ei kuitenkaan riitä, tarvitaan mielekästä tekemistä. Päiväkeskus Ankkuri oli kiinni toukokuussa kaksi viikkoa. Ankkuri on monelle mielenterveyspotilaalle, elinehto, ainoa paikka missä käydä ja tavata ihmisiä. Joitakin Ankkurilaisia kävi myös silloin Kisussa. Mitään pahempaa ei onneksi ilmeisesti tapahtunut.

Näin kesäisin taas suljetaan ja supistetaan akuutteja mielenterveyspalveluja. Toivottavasti Hus ei lomauta henkilö-kuntaa. Olemme Kisussa huolissamme. Avomielin -kokouksessa Tukiyhdistys Karvinen oli huolissaan Auroora -sairaalan päivystyksen lopettamisesta. Eräs kuntoutuja kirjoittaa: "Aurora on AINOA paikka, jossa mut on aina saman tien otettu sisään, jossa mun hätä on otettu aina tosissan ja jossa olen aina saanut apua". Auroran -sairalan puolesta voi nimensä kirjoittaa adressiin [www -osoitteessa: http://www.adressit.com/keskustelu/99031/start/0](http://www.adressit.com/keskustelu/99031/start/0) Kuulin myös ystäviltäni, että Jorvin sairaalassa ei ole enää avo-osastoja. Tätä ihmettelen kovasti, miksi näin on.

Kisu tarvitsisi kipeästi työntekijöitä. Olemme laittaneet hakemuksen RAY:lle, jotta saisimme 1-2 henkilöä vakinaiseen työhön vuodesta 2015 alkaen. Tällä hetkellä Kisu pyörii vapaaehtoisvoimin, joista suurin osa on vajaakuntoisia. Apunamme ollut Aila Berg -lopetti työharjoittelunsa 30 päivä toukokuuta. Toivottavasti saamme Ailan jälleen ensi syksynä.

Kaikesta huolimatta nyt on levättävä sekä nautittava kaunista ja lämpimästä kesästä. Kesällä voi uimisen lisäksi tehdä puutarhatoimia, lukea kirjaa varjossa, juoda paljon nestettä. Voit ottaa pyörän ja mennä uimarannalle. Voit ostaa jäätelötötterön. Tavatkaa sukulaisia, ystäviä ja muita tuttuja. Kesä on ilon ja valon aikaa. Lyhyen kesän jälkeen alkaa taas syksy. Syksyllä kaikkien tulee olla niin hyvässä kunnossa kuin mahdollista. Katinkontti on auki 19.6.- 10.8.2014, vain keskiviikkona 10-14:sta.

Ideota ryhmistä, retkistä otetaan vastaan Kisun hallituksessa, ne toteutetaan, sen mukaan mitä on mahdollista to-teuttaa. Ideoita ei aina ole mahdollista toteuttaa heti. Myös risuja ja ruusuja voi kertoa Kisun hallitukselle.

Hyvä hallitustyöskentely perustuu osaamisiin, ehdotuksiin, päätöksen tekoon, asioiden perusteluun, yhdistys kult-tuuriin, hyviin uskomuksiin ja positiiviseen asenteeseen. On tärkeää osata pyytää apua. Myös puitteet on oltava hyvät kuten ATK-osaaminen ja laitteet. On myös tärkeää tietää miksi on yhdistyksessä mukana. Hyvä johtaja uskaltaa myös epäonnistua.

Olisiko mahdollista saada tuettu kuntosalivuoro palvelutalolta? Monet nuoret haluavat kuntoilla kuntosalilla. Jäsenille ja erityisesti Kisun hallitus kaivataan ATK -koulutusta. Koulutuksessa opiskeltaisiin ainakin Windows 7, Word, Excel ja Open Office perusteita.

Miten Kisu, A-kilta ja Team Niksula voisi tehdä yhteistyötä. Voisimmeko palkata yhteisen työntekijän tai järjestää tapaamisia. Kisu toivoo ainakin peli-iltuja ja haastekisoja. Tai yhteinen uimahalli- tai kuntosaliryhmä?!

Kisun vahvuuksia on kohtaamispaikka, sitoutuneisuus, asiantuntijuus, hyvät verkostot, idea rikkaus hyväksyminen ja suvaitsevaisuus. Mahdollisuuksia löytyy ainakin yhteistyön lisäämisestä, monipuolisesta toiminnasta, omasta toimi-tilasta ja hulluudesta.

Kisu kaipaa nuorta verta. Olisi hyvä, jos saisimme nuoria jäseniä ja heille sopivia ryhmiä. Tarvitsisimme toimitilan, jossa jäsenille voisi valmistaa ruokaa ja toimintaa, joka kiinnostaa nuoria. Tällä hetkellä meillä on roolipeli -ryhmä ja leffailta, jotka voi kiinnostaa nuoria. Olisiko Avomielten -yhteistyö väylä nuorten jäsenten hankkimiseen? Varmaan. Nuoret voisivat tutustua muiden alueiden nuoriin Avomielin tapahtumien kautta. Monet mielenterveyskuntoutujat unelmoivat työpaikasta. Voisiko Kisu auttaa heitä? Varmasti voi. Esimerkiksi

työnhakuryhmällä. Kisun hallitustyöskentelyä tulisi kehittää. Toimintaan tarvittaisiin jäseniä. Erilaisiin yhteistyömuotoihin tarvitaan tekijöitä. Onnea kaikille ylioppilaille ja koulunsa päättäneille kuntoutujille!

Seuraava tiedote ilmestyy elokuun lopulla.

Kesäterveisin Tero Jääskeläinen

Roolipelit

Roolipelit ovat osittain teatteria, suurimmaksi osaksi pelaamista.

Otetaan karkea esimerkki, on ryhmä ihmisiä jotka haluavat leikkiä poliisia ja rosvoa. Roolipelissä on säännöt, jotka sanovat, saiko poliisi rosvon kiinni vai pakeniko rosvo. Yleissäännöllisesti tapahtuma valitaan heittelemällä noppaa. Roolipelejä pelataan usein miten sisätiloissa ja sosiaalisena ryhmäpelinä.

Roolipelit jakautuvat genreihin, eli suomeksi lajityyppeihin, kuten elokuvatkin. On fantasiaa, sci-fiä, modernia, itsenäisiä taidetuotoksia ja näin edelleen. Mutta, roolipelissä voi tapahtua mitä vain. Yksi pelaajista toimii tuomarina, joka määrää kaikkea muuta paitsi muiden pelaajien hahmoja. Hahmot ovat hirviöitä, kaupunkilaisia, eläimiä, lohikäärmeitä. Tuomari käsikirjoittaa perusjuonen pelille ja yrittää ohjata pelaajia sen mukaan.

Mutta kuten oikeassa elämässä, ei aina voi tietää miten ihmiset toimivat. Niin on roolipeleissäkin. Roolipelissä maailma on vapaa. Joku voi päättää, että ostaa hevosen auran sekä maata ja alkaa viljelemään. Toisaalta hän voi etsiä prinssiä tai lähteä prinsessaa pelastamaan. Siinä vaiheessa alkaa improvisaatio. Tuomari voi sanoa, että sotilaita tulee ja ryöstää hänen hevosen. Tai pelaaja värvätään sotaan. Pelaaja voi saada sotilaat omaan palvelukseensa ja pian hänellä onkin pieni armeija. Tilanteet elävät pelin mukana.

Roolipeleissä yksi tärkeimpiä välineitä on paperi ja kynä sekä hahmolomake. Hahmolomake nimensä mukaan sisältää tietolomakkeen hahmosta. Se on tavallaan arvio taidoista, kyvyistä, tavaroista ja sen sellaisista. Lomakkeissa taitoja mitataan yleisesti numeraalisesti ja nimellisesti. Nopanheitto tuo peliin sattuman. On olemassa myös nopattomia järjestelmiä ja paras voittaa systeemejä. Näissä voidaan kirjoittaa kielellisesti, miten hyvä hahmo on, joissain taidoissa ja kyvyissä.

Kosti Ranki

Liikuntavihjeitä

Nyt tuli kesä! Tai vaihdellen helteet ja tosi kylmät ilmat, mutta kesä kuitenkin. Tänäään loppuivat koulut ja uudet ylioppilaat saivat lakkinsa.

Toivottavasti olette, ainakin useimmat, pystyneet vähän liikkumaan! Erityisliikunnan ohjaajan Bea Malmbergin kävelyvihje oli ainakin mahdollisimman käytännöllinen. Sitä voi parantaa vielä kävelemällä eri nopeudella: välillä lujempaa ja sitten taas hitaammin, tai nostella jalkoja välillä korkeammalle, kävellä pätkä takaperin tms. Nousu mäelle tai portaissa kävely tekee myös terää, pienetkin matkat! Ja toistot ne vasta kuntouttavatkin...

Ajattelen nyt kuitenkin jo ensi syyskautta. Meille on luvassa taas oma uimahallijumppavuoro Kirkkonummen uimahallin VIP-puolella, terapia-altaassa. Se tarkoittaa lämpimän veden allasta, jossa vesi on siis tavallista uima-allasta aika tavalla lämpoisempää. Altaan yhteydessä on omat saunat, pesu- ja pukeutumistilat. Vuorot ovat viikoittain, alkaen syyskuun alusta. Aika altaassa tulee olemaan torstaisin klo 10.30-11.15. Tämä vesijumppa on hinnaltaan muita ryhmiä huomattavasti edullisempi. Lisäksi on tarkoitus saada kaikille uimahalliin alennettu vuosilippu tai ehkä myös muita alennusjaksoja. Näistä uimahallilippu asioista on tässä tiedotteessa tarkemmin erillisessä Bea Malmbergin ilmoituksessa.

Vedessä liikkuminen on mukavaa, ja jumppaaminenkin sujuu huomattavasti helpommin kuin muulla tavalla. Huonompikuntoinenkin pärjää, ja liikunnalla kunto kohenee. Lisäksi meillä on aina mukavaakin yhdessä!

Hyvää ja virkistävää kesää kaikille,

Toivottaa Merja

MTKL:n Liittokokous Kuopiossa 16-18.5

Kuopion liittokokous oli mielenkiintoinen. Osallistujia oli lähes 180 henkeä. Ehdokkaat esittelivät itsensä moneen kertaan ja tulivat hyvinkin tutuiksi. Hotelli Puijonsarvi oli oiva kokouspaikka. Työskentely oli intensiivistä. Huoneet oli siisti ja mukavat. Sain nukkuttua hyvin. Ruoka oli hyvää. Matka Kuopioon kesti noin 5 tuntia ja eväät ja juotavat oli tarpeen. Sunnuntaina, kun kokous oli päättynyt, minulla oli odotellessani juna mahdollisuus tutustua Kuopion toriin.

Uusi MTKL:n puheenjohtaja on Kari Tolvanen. Hän on kansanedustaja, ja on toiminut muun muassa mielenterveys poliittisen neuvottelukunnan puheenjohtajana.

Kuusamon Mielenterveyden Tuki ry:n puheenjohtaja **Tarmo Raatikainen** on liittovaltuuston puheenjohtaja seuraavat kolmivuotta. Liittovaltuuston varapuheenjohtajaksi valittiin **Pirkko Daavitsainen** Kuopiosta.

Hallituksen jäseniksi valittiin **Esa Nordling** (Helsinki), Heidi Järvinen (Hyvinkää), **Jyrki Nieminen** (Tampere), **Ilkka Malinen** (Kuusamo), **Satu Ojala** (Helsinki), **Merja Saksanen** (Vantaa), **Markus Lustig** (Vantaa) ja **Mirva Heino-Laikku** (Ahlainen). Hallitus valitsee myöhemmin keskuudestaan varapuheenjohtajan.

Liittovaltuustoon valittiin 25 jäsentä: Ahola-Laurila Sirpa, Haataja Jari Pekka, Hanhela Martti, Husso Asko, Hyttinen Tiina, Juntunen Sami, Juuri Mervi, Kempainen Ritva, Keskivaara Rosa-Maria, Komulainen Paavo, Kosonen Kimmo, Kähkönen Heikki, Leppälä Minna, Mustonen Erkki, Niskanen Hilka, Nordfors Luca, Poutiainen Matti, Puusaari Sanna, Rasmus Seppo, Rouhiainen Seija, Sundman Seppo, Tick Mimmi, Tilli Raimo, Virnes-Torvinen Maritta ja Virta-Räikkönen Johanna

Terveisin Tero Jääskeläinen

Kirjailija vierailu - Päivi Storgård Katinkontissa

Poliitikko, kirjailija Päivi Storgårdin odotettu vierailu torstaina 15.5.2014 Katinkontissa herätti paljon kiinnostusta.

Päivi Storgård on monelle tuttu TV-kasvo. Alunperin tamperelainen Päivi on työskennellyt toimittajana muun muassa TV -kakkosella, YLE:n Aamu TV:ssä ja ankkurina Nelosen uutisissa sekä toimittajana Anna-lehdessä. Nykyisin hän on vapaa toimittaja. Vuodesta 2011 lähtien hän on toiminut Suomen ruotsalaisen kansanpuolueen (RKP) varapuheenjohtajana sekä Folktinget:in hallituksenjäsenenä. Vuodesta 2012 lähtien hän on toiminut Helsingin kaupungin valtuustossa. Hän oli ehdolla vuoden 2014 Europarlamenttivaaleissa.

Storgårdilla on kolme lasta. Vuonna 2013 hän julkaisi esikoiskirjansa *Keinulaudalla*. Kirja perustuu hänen omiin kokemuksiinsa kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Koskettavan kirjan kuvaamat depression ja maanisyyden kaudet sekä sairaalajaksot suljetulla osastolla ovat omaelämäkerrallisia.

Aurinkoisena toukokuuisena torstaina Katinkontin tiloissa Storgård kertoo elämästään ja sairastumisestaan. Hän kertoo, että diagnoosin löytäminen kesti vuosia, vaikka oireilu oli alkanut jo nuorena yliopistovuosina. Ensimmäisen lapsen syntymän aikoihin, Storgårdilla alkoivat muistihäiriöt ja uniongelmat, josta seuranneen väsymyksen takia hän eristäytyi sosiaalisesta elämästä. Toisen lapsen syntymän jälkeen hän koki voimattomuutta ja sai paniikkikohtauksia. Apua hän yritti hakea soittamalla hätäkeskukseen, josta sai osakseen väärinymmärrystä, siellä tulkittiin Päivin kokevan vain äitiyteen liittyvää väsymystä. Hypomanisessa vaiheessa Storgård nukkui hyvin vähän ja hän oli jatkuvassa liikkeessä. Tapahtui kova henkinen romahdus.

Storgård hakeutui hoitoon ja sai kuitenkin väärän tai puutteellisen diagnoosin; depressio, johon määrättiin lääkitys. Storgård kertoo, että kaksisuuntaisilla ihmisillä kestää keksimäärin seitsemän vuotta ennen kuin sairautteen löydetään oikea diagnoosi ja lopulta määrätään sopivat lääkkeet. Niin tapahtui hänenkin kohdallaan. Kuusi vuotta sitten hän sai asianmukaista hoitoa sairautensa. Hän kertoo diagnoosin varmistuttua aluksi pelänneensä muitten reaktiota ja suh- tautumista. Pipolääri-leima hävetti, suretti ja pelottikin. Psykykinen sairaus torjuttiin ja salattiin pitkään lähipiirissä. Oi-kea lääkitys alkoi auttaa noin neljän viikon kuluessa.

Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyy itse tuhoisuutta ja hypomanisessa vaiheessa ei Storgårdkaan ollut

nukkunut, muistanut syödä ja teki töitä kellon ympäri. Hän kertoo, että tällainen on hänen kohdallaan selvästi vähentynyt viime vuosien oikean lääkityksen aikana. Storgård kertoo, että myös huumori ja itsensä hyväksyminen sellaisenaan kuin on, auttavat.

'Nyky-yhteiskunta odottaa meiltä paljon; koulutusta, työkokemusta ja osaamista.', kertoo Storgård, mutta *'Me ollaan kuitenkin arvokkaita omina itsenä, ilman suorituksiakin!'*

Miellyttävä Päivi Storgård kertoo kantavansa erityisesti huolta yksinäisistä mielenterveyspotilaista. Häntä kuunnellessa selvisi paljon kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön eli bipolaariseen mielialahäiriöön (aikaisemmin myös maanis-depressiivisyys) liittyviä asioita.

Teos: Keinulaudalla

Kirjailija: [Päivi Storgård](#)

Kustantaja: Schildts & Söderströms

Julkaistu: 2013

Marianne Fahlström

Keittiössä kuhisee

Elokuussa valmistamme helpon Porkkana-linssikeiton miedoin itämaisain maustein:

4 annosta	
500g	porkkanoita/valmis porkkanasose esim. Pirkka Luomu 500g
1	sipuli
1	valkosipulinkynsi
1rkl r	rypsiöljyä
	pala tuoretta inkivääriä
½ tl	kurkumaa/currya
n.5dl	kasvislientä
1 1/2 dl	punaisia linssejä
2dl	kookosmaitoa

Pese, kuori ja pilko porkkanat, sipuli ja valkosipulinkynsi. Kuullota sipulit ja porkkanapalat öljyssä. Raasta joukkoon inkivääri. Lisää kurkuma ja kasvisliemi. Huuhtelee linssit kuumalla vedellä ja lisää keittoon. Keitä miedolla lämmöllä noin 15 min. Lisää kookosmaito ja soseuta. Lisää tarvittaessa vettä ja suolaa. Kuumenna. Jos käytät valmista porkkana-sosetta, selviät hyvin ilman sauvasekoitinta. Teemme lisäksi peruna - ohrarieskaa perunamuusijauheesta, vedestä, ohrajuhoista, kananmunista ja rasvasta. Tarkkoja mittoja en osaa sanoa, mutta tämä onnistuu aina. Terveisin Tuija

Seurakuntien toimintaa

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

GRILLI ILTA PÄIVÄ KANTVIIKISSA - GRILL EFTERMIDDAG I KANVIK
TISDAG KL 11.30 - 13.30
3.6; 1.7; 19.8

KESÄPIIRI MASALAN KIRKKO - SOMMARSAMLINGA I MASABY KYRKA
TISDAG KL 12 - 14
3.6; 17.6; 1.7; 15.7; 5.8

SOMMARCAFE PÅ Oasen, Prästgårdsbacken 11C
TORS DAG kl 12 -14
19.6; 3.7; 17.7; 31.7; 21.8

MTKL:n Kulttuuri- ja Yleisurheilupäivät, 22.-24.8. Keuruu,

Kisu ei osallistu kulttuuri- ja yleisurheilupäiville. Muun muassa. Emy ja Mielimaasta lähtevät eli jos olet niiden jäsen voit ilmoittautua ja osallistua heidän kautta (Ilmoittautuminen tulee tehdä ennen 21.7.)

Puutyökurssi

Suunnitteilla Puutyökurssi/Askartelukurssi eri materiaaleilla Toimarin -tiloissa Jorvaksessa.

Bilnäs-retki

Suunnitteilla retki Billnäsin ruukin alueelle, ruokailu Kaipparilla ja samalla käymme Fiskarsin ruukin alueella.

Avomielin Yhteistyö - tapahtumia

MIELENTERVEYSMESSUT vietetään Wanhassa Satamassa ti 18. -ke 19.11., MTKL vuoden teema on "Yhdessä enemmän". Messut kaikille avoimet. Kisu tarvitsee messuille vapaaehtoisia 4-5 henkeä. Kisu jakaa pöydän Avomielten: Karvisen, Hyvien tuulien ja Emy:n kanssa. Messuja varten tarvittaisiin myös esitteiden ja aineiston tekijäksi. Avomielten teema on "palapeli" ja muuta ideointia. Messuilla järjestetään maksullisia seminaareja. Maksullisista seminaareista yhdistyksen jäsenet saavat 50 %:n alennuksen, kun ilmoittautuu netin kautta ja lisää lisätiedot kohtaan tunnuksen YHDISTYS.

MARRASILTAMAT/-NAAMIAISTEN vastuuyhdistys on tänä vuonna Majakka ry, joka on varannut Pakilan VPK:n, jossa juhlat olivat v.2012. Päivämääräksi sovittiin pe 7.11, juhla-aika klo 16-21, tila on varattu klo 15-22. Tähänkin tarvittaisiin vapaaehtoisia työntekijöitä. Tapahtuma toteutetaan Avomielten yhdistysten kanssa ja Kisulaisilla on myös mahdollisuus vain osallistua siihen.

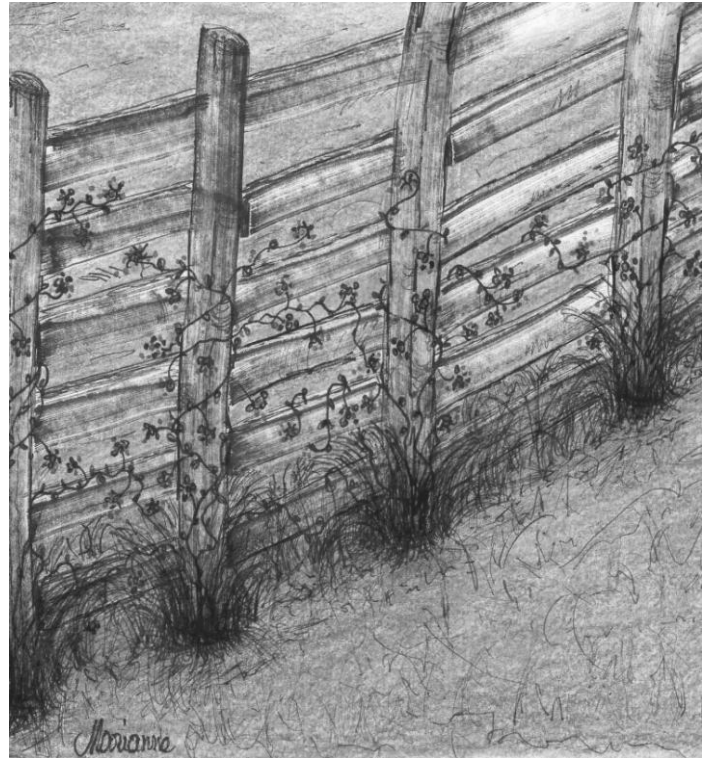
Karvinen järjestää onkiturnauksen elokuussa ja Emy biljarditurnauksen marraskuussa niistä myöhemmin lisää. Kaikki voivat osallistua, koska onkiturnauksessa ei saa käyttää omia onkimisvälineitä, vaan kaikki käyttävät samanlaisia lainaonkia . Kisulaiset ovat tervetulleita.

Avomielten -lehteen ei tarvita enää uusia kirjoittajia, mutta kuvantekijöitä kaivataan.

Kisun auki kesäloman aikana 19.6.- 10.8.2014

Katinkontti on avoinna kesäloman aikana vain keskiviikkoisin klo 10- 14. Vastuuhenkilöinä toimivat seuraavat:

Ke 25.6. Aila N ja Laila
Ke 2.7. Aila N ja Anneli
Ke 9.7. Aila N ja Jouni
Ke 16.7. Aila N ja Marketta
Ke 23.7. Aila N ja Tuula
Ke 30.7. Aila N ja Tero
Ke 6.8. Aila N ja Merja



PÅ SVENSKA

15.6 2014

Hej

Sommaren är här! Jag har ännu två veckor kvar tills semestern börjar och har mycket ogjort före det. Medan jag skriver det här växer byggställningar upp utanför balkongen under mycket skrammel och smällande. Håhåjaja. Snart blir det hett och bullrigt här i huset medan fasadreparationen pågår.

Vintern har varit lång och tröttsam, det är dags att ta igen sig och få ny energi. Eftersom jag arbetar i psykiatri vill jag nu hitta en motvikt till fokuseringen på problem och diagnoser. Jag är intresserad av vad som hjälper, vad som får oss människor att må bra. Och det finns en hel del forskningsresultat att hitta.

Under semestern tänker jag öva mig i att konsumera mindre för att få bättre ekonomi. Dålig ekonomi ger negativ stress och oro.

Jag tänker njuta av att ingen bestämmer över min tid och över vad jag skall göra med min tid. Att ha kontrollen och rätt att bestämma själv är bra för hälsan, medan man mår sämre när man inte kan påverka vad som händer med en.

Jag tänker söka mig till människor som får mig att skratta för man mår bra av glädje. Med de människorna tänker jag också öva mig i att lyssna bättre på vad andra säger.

Och samtidigt öva mig i att leva i nuet, och inte oroa mig för sådant jag inte kan påverka. Har ni läst boken om 100-åringen som rymde från ålderdomshemmet? Han brukade säga 'Det är som det är och det blir som det blir'. Det är ett bra sätt att tänka, tycker jag.

Jag skall träna min fysiska kondition för att få mera energi och livslust. Trots alla goda föresatser blev det dåligt med motionen i vintras.

Och äta mera sallad och grönsaker, förstås.

Nu önskar jag alla en riktigt Glad sommar. Ha det skönt!

Vi ses kanske vid Kiskus stånd i Kyrkslätt den 30.8 under temat Ett friskare liv!

Beata

*Om du kan lösa ditt problem, då behöver du ju inte oroa dig.
Om du inte kan lösa det, vad är det då för idé att oroa sig.*

Shantideva

Vesijumppaa

Kirkkonummen erityisliikuntapalvelut järjestää VESIJUMPPAA mielenterveyskuntoutujille uimahallin terapia-altaalla (VIP-saunat käytössä) torstaisin kello 10.30-11.15 ajalla 1.9 – 11.12, sekä myös keväällä 12.1.-8.5.2015.

Jumpassa harjoitellaan lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Paikkana on Kirkkonummen uimahalli ja terapia-allas. Osallistujien käytössä VIP -saunat.

Ilmoittautuminen alkaa 25.8. kello 9.00, joko netin kautta www.kuntapalvelut.fi/kirkkonummi tai soittamalla 040-1269 4404, 040-126 9625, 040-561 2203, 040-563 4317. Kaiva esiin osoite, henkilötunnus, puhelin numero ja sähköpostiosoite(jos on sellainen).

Maksu 35€/kausi tai 55€/molemmat kaudet + sisäänpääsymaksu uimahallille. Osallistujien kannattaa hankkia erityisryhmien uimakortti, joka maksaa 66 €/vuosi, kortilla voi käydä uimassa myös omalla ajalla maksimissaan kerran päivässä. Myös sarjakortit on mahdollisia. Erityisuimakorttia 66€/vuosi haetaan liikuntapalveluista/Päivi Sorvari (lomalla 24.6-3.8) Myöntämisperusteista erityisuimakorttiin tietoja saat Katinkontin ilmoitustaululta tai Terolta puh.046 530 5630 tai www.yhdistys@kirkkonummenkisu.fi

Bea Malberg vastaa myös ryhmän toteutuksesta koskeviin kysymyksiin, 040-563 4317(lomalla 24.6-21.8)

ELOKUU 2014

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>
11.8 Anneli ja Aila N 10 Rukkanen 11 Hallitus	12.8 Maj-Lis	13.8. Laila ja Aila N	14.8. Grillausta Kopparnäsin rannalla/Tuula K - kontti suljettu	15.8. Jouni
18.8 Anneli ja Aila N Tiedote DL	19.8. Maj-Lis	20.8. Laila ja Aila N 11 Mölky	21.8. Tero	22.8. Jouni
25.8. Anneli	26.8. Maj-Lis	27.8. Laila ja Aila N	28.8. Tuija Keittiössä kuhisee/Tuija	29.8. Jouni

**HUOM! OLEMME KIRKKONUMMIPÄIVILLÄ LA 30.8 "SELVÄSTI TERVEEMPI ELÄMÄ"-
YHTEISTOIMINTARYHMÄN MUKANA ESITTELEMÄSSÄ TOIMINTAAMME..**

