



KISU-TIEDOTE 9-10 SYYS-LOKAKUU

KIRKKONUMMEN SEUDUN MIELENTERVEYS YHDISTYS KISU RY
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf
Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI

Varapuheenjohtaja: Tero Jääskeläinen
046 652 0541 ma-pe klo 8-16
Sihteeri Tuija Alanen
046 530 5630 ma-pe klo 10-16
Toimisto
046 595 5392 ma-pe klo 10-14

Aktia Sp Kirkkonummi
FI34 4055 2020 1110 78

BIC-koodi HELSFIHH

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

Henkilöjäsenmaksu 12 €
Medlemsavgiften är 12 €

Katinkontti avoinna arkisin: Ma-Pe 10.00 -
14.00
Keskiviikkoisin myös klo 17.00-20.00

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

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat
päihitteettömiä!



Mielenterveyden keskusliitto



Kirkkonummen kunta



Kirkkonummen
suomalainen seurakunta

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 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 opiskelua 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 Kyrkslättis 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.

Ajankohtaista

Kisu on palaamassa kesälomilta. Sääherra on sallinut meidän nauttia helteistä. Toisaalta helteet voisi jo loppuakin. Loma on alkanut jo väsyttää ja toiminta Kisussa alkaa pikku hiljaa alkaa. Kisussa alkaa uusia ryhmiä muun muassa vesijumppa Kirkkonummen Uimahallilla. Toivon runsasta osanottoa. Jotkin ryhmät lopettavat. Avomielin yhteistyötä voisi mielestäni jatkaa. Samoin toivon yhteistyötä myös A -killan ja A -Klinikan kanssa. Myös Vates -säätiö on ottanut meihin yhteyttä yhteistyön merkeissä. Vates -säätiö kehittää vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja osatyökykyisten työllisyyttä.

Kaikkein tärkein ja toivotuin toive on, että saisimme tilat, jossa on mahdollista järjestää (talkoo) ruuanlaitto ja ruokailu joka arkipäivä. Mahdollisuus ruokaan on myös tärkeää, jotta voisimme tarjota ruokaa vieraille, kuten Avomielin yhdistyksille. Myös palkattua henkilökuntaa toivotaan - varsinkin yhdistyksen hallituksen piirissä helpottamaan hallituksen työskentelyä sekä suunnittelemaan ja järjestämään uusia ryhmiä ja retkiä. Työntekijän tulisi vastata viestinnästä, varainhankinnasta yhdessä hallituksen kanssa. Palkatulla henkilöllä tulisi olla myös perus IT - valmiudet päivittää kotisivuja, osallistua sekä huolehtia tietoturvasta ja tietojen saatavuudesta.

Hallitukselle kannattaa ehdottaa erilaisista ryhmistä, retkistä. Varsinkin, jos olet valmis itse ryhmän vastuu vetäjäksi. Esimerkki hyvistä ideoista on ollut elokuva ja roolipeliryhmä.

Tiedote ilmestyy edelleen, joka toinen kuukausi. Kirjoituksia kaivataan. Tilaa kirjoituksille on noin 6-10 sivua. Kirjoituksia mahtuu myös Kisun kotisivuille.

Kisu hallituksessa vapautuu useampi paikka. Tuija Alanen on ilmoittanut, että ei jatka enää sihteerinä vuonna 2015. Aiemmin tänä vuonna Kenny Alatalo on eronnut Kisusta ja puheenjohtajan paikasta. Muutenkin kaivattaisiin aktiivisia ihmisiä, erilaisiin vastuu tehtäviin. Esimerkiksi sihteerin tehtäviä voisi jakaa useammalle henkilölle.

Keskiviikkona 30.7.2014

Tero Jääskeläinen

Hyvät Kisulaiset ja muut ystävämme

Tarkistaessani tämän vuoden jäsenmaksuja, olen huomannut, että muutamalla on maksu vielä suorittamatta.

Jäsenasioiden hoitajana olen huomannut että kaikille ei ole merkittyä sähköpostiosoitetta. Mikäli sinulla sellainen on, voisitko ilmoittaa sen minulle, niin saat vastaisuudessa nopeammin kaikki tiedot, mitä Kisu ilmoittaa. Samoin voit ottaa myös Tiedotteen omaan sähköpostiisi, jolloin Kisulta säästyy postittamisen ja painamisen aiheuttama kustannus. Ja myös tällöin saan tiedotteen pikemmin kotiisi, kuin etanapostilla. Sen voi sitten tulostaa itselleen tai säilyttää sähköisessä muodossa. Kaikki Kisun Tiedotteet löytyvät kuitenkin myös Kisun nettisivuilta osoitteesta www.kirkkonummenkisu.fi. Samassa paikassa on myös kaikki yhteystiedot yhdistyksen toimihenkilöihin.

Kaikki osoitteen ja muut yhteystietomuutokset mielellään suoraan minulle osoitteeseen anneli.bohm@saunlahti.fi tai puh. 040 742 2926

Avomielin toimintaa

MIELENTERVEYSMESSUT ovat Wanhassa satamassa 18 -19.11.2014, MTKL:n vuoden teema on ” Yhdessä enemmän”. Kisun jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan järjestelyissä tai vain muuten käymään.

MARRASILTAMAT/ - NAAMIAISET
pidetään Pakilan VPK:ssa 7.11.

Muuta

Avire järjestää työuupumus ja masennuskursseja - tule katsomaan Katinkontin ilmoitustaulu

Asunnottomien yö

17.10.2014 perjantaina klo 17 - 24 Kirkkonummen kirkossa
Päivä on köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisen päivä.

Moniääniset

Moniääniset järjestävät toiminnastaan Info -tilaisuuden **Katinkontissa 2.9. klo 11**

Nyhjää tyhjästä

NYHJÄÄ TYHJÄSTÄ -ryhmä jatkaa edelleen toimintaansa tiistaisin, kuten ennenkin. Ryhmässä on aina ollut ideana opetella tekemään jotain uutta, jokainen omien taitojensa mukaan. Koska aina tarvitaan myös materiaalia, kun jotain tehdään, muistutan taas jokaista siitä, että otamme vastaan kankaita, lankoja, ja muuta askartelumateriaalia.

Kierrätys on meille tärkeää, joten kahvipussit sekä vanhat postikortit ovat myös meille käypää materiaalia uutta suunnitellessamme. Jos sinulla on vanhoja koruja tai muuta vastaavaa, ne voi myös uusiokäyttää. Ja hyviä ideoita ja tekijöitä otetaan aina mielellään vastaan, sillä teemme tavaroita myös myytäväksi, jotta voimme tehdä rahoilla taas edelleen jotain mukavaa yhdessä. Tavataan tiistaina tekemisen merkeissä.

Terveisin Maj-Lis

RYHMIÄ JA RETKIÄ

Kaamos-ryhmä

Kaamosryhmä on mielenterveyskuntoutujien avoin ja keskusteleva kaksikielinen ryhmä. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa syksyn aikana ruotsalaisen seurakunnan diagonia -toimisto Oasenilla (osoite Pappilanmäki 11C).

Ryhmässä pohditaan keinoja selättää syksyn pimeys ja väsymys. Kokoontumiskerroilla on

kahvitarjoilu ja hartaushetki.

Ryhmä kokoontuu seuraavina torstai-iltapäivinä klo 14-15.30.

25.9., 9.10., 23.10., 6.11 ja 20.11.

Ryhmää vetävät seurakuntien diagonia -työntekijät Irja Kekkonen (p. 0400 815 483) ja Birgitta Lindell (p. 050 376 1489)

Tervetuloa Mukaan!

Vesijumppaa Mielenterveyskuntoutujille

Liikuntapalvelut järjestävät 2014 - 2015 **VESIJUMPPAA** mielenterveyskuntoutujille.

Tarkoituksena on lisätä osallistujien lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Paikkana on Kirkkonummen uimahalli ja terapia-allas. Ryhmäläisillä on käytössä VIP -sauna.

Aika: torstaisin klo. 10.30-11.15

Paikka: Kirkkonummen uimahalli

Yhteislähtö Katinkontista kävellen tai autolla torstaisin noin kello 10. Tulethan ajoissa.

Kausi 1.9.-12.12 ja 12.1.-8.5

Ryhmä maksaa 35 € kausi tai molemmat 55€ molemmat kaudet. Lisäksi maksetaan sisäänpääsymaksu uimahallille. Kausimaksu laskutetaan.

Ilmoittautuminen: 25.8. klo 9.00 lähtien joko netinkautta

<https://www.kuntapalvelut.fi/kirkkonummi>

tai soittamalla 040-12694404, 040-1269625, 040-5612203 tai 040-5634317.

Ilmoittautuessasi sinulta kysytään nimi, osoite, henkilötunnus(tarvitaan laskua varten), puhelin numero ja sähköpostiosoite (jos on).

Erityisuimakortin kriteerit saat vaikka soittamalla Tero Jääskeläinen 046-6520541, Kisun ilmoitustaululta tai Päivi Sorvarilta liikuntapalveluista. Kelakortin tunnus 112 tai 188 täyttävät kriteerit. Uimakortti haetaan Liikuntapalveluista Päivi Sorvarilta. Hinta on 66€/vuosi.(tällä kortilla voit asioida uimahallilla niin paljon kuin haluat vuoden ajan) Voit olla yhteydessä Päiviin mikäli tulee kysyttävää kortista. Kannattaa myös tutustua sarjakortteihin, näillä kerrat hieman halvempia. Muihin kysymyksiin vastaa Bea Malberg 040 - 563 4317



Retki Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan

Maanantaina 22.9. lähdemme S-junalla klo 10.32 Helsinkiin. Jokainen osallistuja maksaa itse junamatkan. Jatkamme asemalta joko raitiovaunulla tai kävellen Unioninkatu 44:ään. Kasvitieteellinen puutarha koostuu ulkopuutarhasta, jossa vielä kukkivat ruusut ja muut myöhäisemmät lajit, sekä maksullisista kasvihuoneista.

Tutustumme kasvihuoneissa mm. Suomen Sieniseuran ja Luomuksen sieni- ja jäkälänäyttelyyn. Paikalla on Suomen johtavia sieni- ja jäkälätuntijoita. Omia sienilöytöjä voit tuoda paikalle tunnistettavaksi. Näin opimme tuntemaan joitain sienilajeja, joista voimme valmistaa sienilettuja lokakuun ”Keittiössä kuhisee”- talkoissa. Yhdistys maksaa sisäänpääsyn kasvihuoneille sekä kahvin ja kahvileivän valitsemaamme sopivaan aikaan.

Ilmoittaudu torstaihin 18.9. mennessä Katinkontin ilmoitustaululla olevaan listaan tai Tuijalle puh. 040- 507 4923.

Vuodet eivät ole veljiä keskenään, emmekä tiedä vielä millainen sienivuosi on tulossa tänä vuonna. Mutta innolla metsään -kokemusta rikkaampana aloitammekin syksyn!

Tuija

Keittiössä kuhisee

Keskiviikkona 10.9 säilötään Tuulan kanssa Felixin kurkkusalaattia:
3 kg kurkkuja, 1kg sipuleita, 8dl väkiviinaetikkaa, 1kg sokeria ja 0,5dl merisuolaa

Kurkut ja sipuli paloitellaan yhdessä monitoimileikkurilla suikaleiksi ja laitetaan purkkeihin, tilli lisätään. Etikka, sokeri ja suola kiehautetaan ja kaadetaan kiehuvana purkkeihin piripintaan. Kokeillaan, onko näin yksinkertaista ja vieläpä säilyvää!

Keskiviikkona 22.10 kokeillaan sienilettujen tekoa Tuijan opastuksella saatavilla olevista tuoreista tai kuivatuiista sienistä:

Puolisen litraa pilkottuja sieniä esim. suppilovahveroita, 1 rkl voita, 1 sipuli, ripaus suolaa ja pippuria, 2 munaa, 0,5 l maitoa, 2 dl vehnä jauhoja, 0,5 dl leseitä, 1 tl hienoa (meri)suolaa, 1 dl hienonnettua persiljaa, 2 rkl sulaa voita.

Pilko puhdistetut sienet paistinpannulle ja kypsennä, kunnes neste haihtuu. Lisää pannulle voita, hienonnettu sipuli ja kuullota muutama minuutti. mausta suolalla ja pippurilla. Valmista taikina. Sekoita munien joukkoon maito. Lisää loput aineet. Anna taikinan turvota hetki. Kuumenna pannulla voita, kaada taikinaa pannuun ja ripottele päälle sienisipuliseosta. Paista molemmin puolin kauniin ruskeaksi. Syömään!

Tuija

Hei kaikille maalauksen ystäville!

Tänä syksynä Kisulaisille kerran kuukaudessa ohjelmassa Rentouttavaa Maalausta! Maalaamme joko akvarellivärein, peitevärein tai akryylivärein isokokoisia maalauksia. Käytössämme on myös värikynät sekä liidut. Aloitamme laittamalla maalaustarvikkepöytäme valmiiksi. Sen jälkeen vaihdamme kuulumisiamme. Sitä seuraa yhtenen rentoutusharjoitus, jonka jälkeen saa vapaasti ryhtyä maalaamaan.

Varsinaisia teemoja tällä kurssilla ei tule olemaan. Myös maalausvälineensä saa valita pöydältä vapaasti. Halutessasi voit osallistua vain rentoutusharjoitukseen. Ensimmäinen maalauskerta on syyskuun kolmantena päivänä, alkaen kello 10.00. Toinen maalauskerta on lokakuun ensimmäisenä päivänä, kello 10.00. Askartelua on 23.9, klo 10.00 sekä 28.10, klo 10.00. Nähdään silloin!

Ohjaaja Age-Elisa Riekkinen

Age-Elisa Riekkinen Integraatio

grafiikkaa ja installaatioita | grafik och installationer

sinä päivänä kun jätit minut | 42x30cm | linoleikkaus | 2013
Malmitalon galleria 28.8.-20.9.2014 Näyttely on avoinna arkisin ma-pe 9-20 ja la 9-16 Vapaa pääsy. (Malmitalo Ala-Malmin tori 1 Helsinki)

Malms kulturhus galleri 28.8.-20.9.2014 Utställningen är öppen på vardagar må-fre 9-20 och lö 9-16 Fritt inträde (Malms kulturhus Nedre Malms torg 1 Helsingfors)

Syysretket Nuuksioon

Liikuntapalvelut järjestävät kaksi syysretkeä 16.10. ja 17.10. Nuuksion kansallispuistoon monimuotoiseen luontoon.



Molempina päivinä kohde on sama, joten voit valita jommankumman. Retki on maksuton. Retken kesto on n. 4-5 tuntia ja se tehdään kimpakyydillä, joten ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava onko oma auto käytössä vai tarvitseeko kyydin.

Lähtö keskustan urheilukentän P-paikalta klo 9.00.

Kohteena on Holma-Saarilampi, missä nautimme nuotion äärellä omista eväistä ja ohjaajien keittämästä pannukahvista ja kuumasta mehusta.

Retket on tarkoitettu kohtalaisen hyväkuntoisille aikuisille ja lapsille.

ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ SAAT LISÄTIETOJA RETKESTÄ.

Lisätietoja saat soittamalla toimistoon, puh. 040-1269404/Pia Kärkkäinen

Igor-museo- ja Kopparnäs -retki perjantaina 10.10.2014

Bussi lähtee Nummitien –Kuninkaantien kulmasta. Igor-museossa 10.45 meillä on esitelmä näyttelystä (melkein koko näyttely on uusittu), jonka jälkeen juodaan kahvit + kahvileipä. Kahvien jälkeen menemme bussilla Kopparnäsin kärkeen (opas mukana).

Ravintola Torskrog jossa syödään

Vaihtoehto 1 : Ylikypsää possua

- lohkoperuna
- coleslaw-salaatti
- vihersalaatti

Vaihtoehto 2 Uunilohi

- perunamuusi
- amat salaattit



Jälkiruoka molemmissa vaihtoehdossa piiras / rahka ja kahvi

Juoma vaihtoehtona ovat vesi, maito tai piimä.

Bussiin mahtuu maksimissaan 29 henkilöä mukaan, koska on varattava yksi paikka oppaalle. Sitovat ilmoittamiset torstai 25.09.2014 mennessä ja pieni omavastuu, joka pitäisi maksaa, kun ilmoittautuu.

Ystävällisin terveisin

Linnéa

Selvästi terveempi elämä

Kisu on jäsenenä Selvästi Terveempi Elämä-yhteistyöryhmässä. Muina jäseninä siinä ryhmässä ovat a-klinikka, team niksula, toimari, seurakunnat, a-kilta. Eli kyse on porukasta, jotka omassa työssään toimivat päihitteettömyyden puolesta, yksinäisyyttä ja hyljeksintää vastaan. Joten siihen sakkiiin Kisu sopii hienosti.

Tämän työryhmän aikaansaannoksia ovat mm. Kirkkonummi-päivillä näkyvä meidän yhteinen pöytä- ja telta-alue, asunnottomien yön tapahtuma, josta tulee varmaan myös Kirkkonummelle pysyvä tapa muistuttaa köyhydestä ja syrjäytymisestä. Kisulaisia toivotaan myös siihen toimintaan joukolla mukaan.

Eräs toimintamuoto tämän ryhmän kautta on myös se tuki, jota yhdistysten hallitukset saavat. Tarkoitus on järjestää tukileirejä hallituksille, joissa voidaan jakaa hallitustyöskentelyssä esiin tulevia hankalia ja mukavia juttuja. On helpompi jaksaa yhteisen hyvän rakentamista, kun saa itsekin välillä tukea.

Tämän työryhmän työskentelyn alettua on myös sovittu siitä, että ilmoitamme omista tekemisistämme toisillemme, jotta saamme esim. enemmän toimintaa ihmisille vähemmällä vaivalla. Jos ajatellaan esim. jonkin retken järjestämistä, siinä on aika kova työ. Mutta työ on yhtä kova, lähtee mukaan sitten 3 tai 15 ihmistä. Näin toimien voimme saada omien yhdistystemme toimintaa laajen-

nettua kirkkonummelaisten omin voimin. Rahaa tämän yhteistyöryhmän käytössä ei juuri ole, mutta jos me kisulaiset kannamme oman osaamisemme yhteiseen kekkoon, uskon että saamme paljon mukavaa aikaiseksi. Pystymme kaatamaan erilaisuuksien aitoja ja viettämään hauskaa yhdessä.

Työryhmän puolesta Maj-Lis

Kirja-arvostelu

SUSANNA PURRA, KADOTETTU YHTEYS, LÖYDÄ TUNTEESI VOIMA, WSOY 2014

”Kun henki on vahva, vähäinenkin työ riittää maailman luomiseen” (Juice Leskinen). Yksinkertaisuuden ja logiikan eli päättelyn soveltaminen on tärkeää. Tunteet johtavat matkaan kaikkeen pienimpään ja suurimpaan maailmaan. Purra on lääkäri ja lastenpsykiatri. Ihmisten tarinan etsiminen loi energeettisen eli energian voimaan perustuvan ihmiskuvan (mieli-kieli-keho-kokonaisuus). Yksilön tulee olla vuorovaikutuksessa ympäristön ja ulottuvuuksiensa kanssa. Purran menetelmä on konsultointia elämän tarkoituksen ja suunnitelman löytämiseksi eli unelmoijien mentorointia eli ohjausta oikeaan suuntaan.

Elämän luomiseen tarvittava voima on olemassa. Se on ytimen voimaa. Ydin on tietoinen persoona eli minä. Sadut esim. taikalamppu ja lampun henki (Aladin) luovat elämän voimaa ja esteetöntä virtausta.

Uskomukset perustuvat vallitsevaan maailmankuvaan ja elämän paljastumiseen. Ne määrittävät sen, minkä uskomme mahdolliseksi. Kun kuvitellaan vertauskuvallisesti metsän polkua, saadaan muutoksia aikaan vain polkua raivaamalla. Uskomukset rakentavat elämäämme ja kertovat elämän historiaamme. Alitajunta (Bruce Lipton) ohjaa kulkuamme ja suuntaa elämässä. Ydintunnetilan tavoittaminen ylittää uskomukset. Kehoyhteys vs. tunne eli toivo pitää hengissä ja pilvilinnat ovat pelastusrenkaita. Fokusoimista eli asioiden keskitystä ja tarkastelua tarvitaan ja toisaalta kaaos stimuloi eli kiihdyttää kehitystä.

Oma voima eli voimaantuminen suojaa maailman myrskyiltä. Oma voima voi jäädä ottamatta käyttöön eli esim. ns. tavallisen kiltin tytön tarina. Voimaantuminen tarkoittaa omien voimien ja uusien tekemisalueiden löytymistä. Sen sisällöt ovat sisäinen ja henkinen voima (ajatukset, uskomukset ja tunteet). Eli taitoa elää tässä ja nyt! Elämä edellyttää kehon ja tunnetilojen hallintaa. Rakkaus on merkittävä osa elämää.

Palautteen merkitystä ei koskaan korosteta liikaa. Yhteinen totuus perustuu yhteiseen todellisuuteen ja pelisääntöihin. Pyritään kohti esteettömän yhteyden tilaa. Huomataan, että merkityksellisemmät arvot löytyvät ytimestä, joka vapauttaa itseä. Tieto ja ymmärrys ovat aina olleet olemassa, vrt. esim. alkuperäiskansat. Heillä nykyajan tyyppinen tiedonkulku ja informaatio eli tiedonvälitys ovat perustuneet tarinan kerrontaan. Sen ajan tietäjät ja shamaanit olivat nykyajan visionäärejä eli eräänlaisia ennustajia. Pyritään näkemään maailman tulevaisuutta sekä kansallisesti, alueellisesti että kansainvälisesti. ”Mikään ei ole niin vaikeaa kuin tulevaisuuden ennustaminen”, sanoi ministeri ja Suomen Pankin pääjohtaja Ahti Karjalainen aikoinaan.

Rakkauden tarina on ilon ja toisaalta alakulon ja yksinäisyyden tarinaa. Rakkaus on elämän perusta, joka näkyy myös totena vanhemmuudessa. On pyrittävä apatiasta eli alavireisyydestä elämään!

Purran kirja on matka itsensä löytämisen, voimaantumisen ja rakkauden maailmaan. Jos ei tunne itseään, ei voi tuntea toisiakaan. Matka itse on matka tulevaisuuteen. Sen minkä uhraa itselleen, uhraa samalla myös toisille. Hyvästä ja positiivisuudesta eli myönteisestä hengestä nauttivat kaikki läsnäolijat. Terveisin Unto Vaskuu

PÅ SVENSKA

20/8 2014

Hej alla!

Vi har upplevt en mycket kall juni, sedan blev det väldigt varmt, alltför varmt för mig. Nu njuter jag av en mera normal sommarvärme. Och så skönt att vi äntligen fick regn.

Höstens verksamhet sätter nu igång på allvar. Och det finns mycket att välja mellan.

Grupper, evenemang och utfärder:

- Moniääniset håller info om sin verksamhet i Katinkontti 2.9 kl 11
- Maj-Lis hälsar och ber om hobbymaterial såsom tyger, garn, gamla smycken och annat som man kan återanvända. Maj-Lis hobbygrupp är på tisdagar kl 10.
- Gå stavgång med Seppo varannan måndag kl 14.
- Stolgymnastik alla tisdagar kl 13
- Vattengymnastik i simhallen med Bea torsdagar kl 10.30 -11.15 från den 1sta september. Pris 35€ per termin + simhallsavgift per gång, eller 55 € + simhallsavgift per gång för både höst- och vårtermnen. Anmälan from 25.9, telefon 040 126 9625 eller 040 561 2203 eller 040 563 4317. Du kan också anmäla dig på nätet: <https://kuntapalvelut.fi/kirkkonummi>.
- 3.9 och 1.10 kl 10 leder Age-Elisa Avslappningsmålning gruppen. Man kan komma och bara slappna av, om man vill.
- From 25.9 kan man gå till Oasen (församlingen) varannan torsdag kl 14-15.30. Vintermörkergruppen pratar om olika sätt att klara av höstens mörker och trötthet. Ring diakon Birgitta Lindell 050 376 1489.
- 10.9 ser vi på film kl 17-19.
- 22.9 far vi på utfärd till Kajsaniemi Botaniska trädgård. Vi tar 10.32 tåget från Kyrkslätt till Helsingfors. Från Helsingfors järnvägsstationen går vi eller tar spårvagnen till Kajsaniemi. Var och en betalar sina resor själv. Anmälan senast 18.9 på Katinkonttis anslagstavla eller ring Tuija tel: 040 507 4923.
- 6.10 är det allsång på båda inhemska kl 12-14.
- 16.10 och 17.10 ordnar Kommunens Idrottstjänster utfärder till Noux nationalpark. Avfärd kl 9 från Centralparkens parkeringsplats. Meddela om du behöver skjuts eller om du kommer med egen bil, vi skall samåka. Utfärden tar 4-5 timmar och du bör ha en medelgod kondition. Egen matsäck, men vi bjuder på kaffe och varm saft. Anmälan och frågor till Pia Kärkkäinen tel: 040 126 9404.
- 17.10 är de hemlösas natt. Program i Kyrkslätts kyrka kl 17-24.
- Och vi får inte glömma Mentalvårdsmässan i Wanha satama 18-19.11!!!
- Och mycket mycket mera. Läs veckoprogrammen ovan!

På sätt och vis är det skönt att sommaren är över, tycker jag. Jag tycker om när gruppverksamheterna startar och människor träffas runt gemensamma projekt igen. Vi är gjorda för att verka tillsammans. Det ger oss frihet att ha roligt och att utvecklas och lära oss nya saker. Livet blir intressantare än när man bara slöar och vilar sig under semestern.

Jag undrar också om den intressanta diskussionen i medierna om psykiatrisk medicinering kommer att leda någonvart? Mediciner hjälper många, men den sociala gemenskapen är väldigt, väldigt viktig för oss alla, oavsett om vi har en diagnos eller inte.

Så väl mött på Katinkontti, vi ses där.

Må väl, sköt om er,

önskar Beata

SYYSKUU 2014

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p>1.9. Anneli, Aila N</p> <p>14 Sauvakävely/ Seppo</p>	<p>2.9. Riikka, Maj-Lis/ Nyhjää tyhjästä</p> <p>11 Moniäänisen- info</p>	<p>3.9. Laila, Aila N</p> <p>10 Rentouttavaa maalausta/Age 17-19 Roolipelaajat/ Tero</p>	<p>4.9. Tuija</p> <p>10.30-11.15 Vesivoimistelu/ Bea</p>	<p>5.9. Merja, Aila N</p>
<p>8.9. Marketta, Aila N</p> <p>10-11 Diakonit vierailulla</p> <p>12-14 Yhteislaulu/Kaksi kieltä-yksi sielu/ Leo</p>	<p>9.9. Riikka, Maj-Lis/ Nyhjää tyhjästä</p> <p>10-12 Askartelu/ Age-Elisa</p>	<p>10.9. Aila N ”Keittiössä kuhisee” suolakurkut/ Tuula</p> <p>17-19 Leffailta/ Tero</p>	<p>11.9. Tuija</p> <p>10.30-11.15 Vesivoimistelu/ Bea</p>	<p>12.9. Laila, Aila N</p>
<p>15.9. Anneli, Aila N</p> <p>10 Rukkanen/ Hallitus</p> <p>14 Sauvakävely/ Seppo</p>	<p>16.9. Riikka, Maj-Lis/ Nyhjää tyhjästä</p>	<p>17.9. Laila, Aila N</p> <p>17-19 Roolipelaajat/ Tero</p>	<p>18.9. Tuija</p> <p>10.30-11.15 Vesivoimistelu/ Bea</p>	<p>19.9. Merja, Aila N</p>
<p>22.9. K-kontti suljettu</p> <p>Kasvitieteellinen puutarha, 10.32- junalla, Kisu kustantaa pääsyliput ja kahvit</p>	<p>23.9. Riikka, Maj-Lis/ Nyhjää tyhjästä</p> <p>10-12 Askartelua Age- Elisa</p>	<p>24.9. Laila, Aila N</p> <p>17-19 Leffailta/ Tero</p>	<p>25.9. Tuija</p> <p>10.30-11.15 Vesivoimistelu/ Bea 14-15.30 Kaamosryhmä/ seurakunnassa</p>	<p>26.9. Merja, Aila N</p> <p>Ilmoittautuminen viimeistään Igor- museo ja Kopparnäs - retkelle</p>
<p>29.9 Anneli, Aila N</p> <p>14 Sauvakävely/ Seppo</p>	<p>30.9 Riikka, Maj-Lis/ Nyhjää tyhjästä</p>			

LOKAKUU 2014

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		1.10. Laila, Aila N Rentouttavaa maalausta/Age 17-19 Roolipelaajat/ Tero	2.10. Tuija 10.30-11.15 Vesivoimistelu/ Bea	3.10. Merja, Aila N
6.10. Anneli, Aila N 10 Rukkanen/ Hallitus 12-14 Yhteislaulu/Kaksi kieltä-yksi sielu/ Leo	7.10. Riikka, Maj- Lis/Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/ Merja	8.10. Laila, Aila N 17-19 Leffailta/ Tero	9.10. Tuija 10.30-11.15 Vesivoimistelu/ Bea 14-15.30 Kaamosryhmä seurakunnassa	10.10. K-kontti suljettu 10.30 Kirjaston parkkipaikalta Igor-museo- Kopparnäs- retki
13.10. Anneli, Aila N 14 Sauvakävely/ Seppo Tiedote DL	14.10. Riikka, Maj- Lis/ Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/ Merja	15.10. Laila, Aila N 17-19 Roolipelaajat/ Tero	16.10. Tuija Koko perheen syysretki Nuuksioon 4-5 t/ erityisliikuntatoimi	17.10. Merja, Aila N Koko perheen syysretki Nuuksioon 4-5 t/ erityisliikuntatoimi Asunnottomien yö
20.10. Anneli, Aila N	21.10. Riikka, Maj- Lis/ Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/ Merja	22.10. Laila, Aila N ”Keittiössä kuhisee”-sieni- letut/Tuija 17-19 Leffailta/ Tero	23.10. Laila 10.30-11.5 Vesivoimistelu/ Bea 14-15.30 Kaamosryhmä seurakunnassa	24.10. Merja
27.10. Anneli, Aila N	28.10. Riikka, Maj- Lis/ Nyhjää tyhjästä 10-12 Askartelua Age-Elisa	29.10. Laila, Aila N 17-19 Roolipelaajat/ Tero	30.10. Tuija 10.30-11.15 Vesivoimistelu/ Bea	31.10 Merja