



Kisu-tiedote 3-4/2015

Maalis-Huhtikuu

Kirkkonummen Seudun mielenterveys yhdistys Kisu ry
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI

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

Sihteeri Merja Heger
046 530 5630 ma-pe klo 10-16
Toimisto
046 595 5392 ma-pe klo 10-14

www.kirkkonummenkisu.fi
yhdistys(at)kirkkonummenkisu.fi

Aktia Sp Kirkkonummi
FI34 4055 2020 1110 78
BIC-koodi HELSFIHH
Henkilöjäsenmaksu 12 €
Medlemsavgiften är 12 €
Yhteisö- ja kannatusjäsenmaksu 40 €
Medlemsavgiften är 40 € för samfunds- och
understödsmedlemmar

Katinkontti avoinna arkisin: Ma-Pe 10.00 - 14.00
Ke myös 17-n. 19 Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat
pääteettömiä!

Huom! Maksaessasi jäsenmaksua, muista kirjoittaa viestikenttään
nimesi ja yhteystietosi, viite(1009) sekä jäsenmaksu 2015.

TILISIIRTO GIRERING			
Saajan tilinumero	BIC-koodi HELSFIHH Aktia Sp - Kirkkonummi FI34 4055 2020 1110 78	Maksu välitetään saajalle vain Suomessa Kotimaan maksujenvälityksen yleisten ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella	
Saaja	Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry - Kyrkslättnejdens Mentalhälso- förening Kisu rf	Jäsenmaksu 2015 (muista myös yhteystietosi)	
Maksaja/Tililtä nro		Viite: 1009	
Allekirjoitus		Eräpäivä	30.4.2015 12,00/40,00 EUR

Kisu ry:n hallitus 2015

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

Tietoa Kisu ry:stä

- Kisu tekee vapaaehtoista mielenterveystyötä Kirkkonummen Seudulla
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toimii mielenterveyskuntoutujien edunvalvojana Kirkkonummen ja sen lähikuntien alueella
- Tuemme Kirkkonummen seudun mielenterveyskuntoutujien opiskeulua ja työllistymistä resurssien mukaan
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on perustettu 1998
- Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla ja yhdistys saa avustusta Mielenterveyden keskusliitolta ja Kirkkonummen kunnalta

Jäsenedut

- Mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon osallistumalla kokouksiin.
- Ryhmät, retket, tapahtumat ilmaiseksi tai jäsenhintaan
- Kisu ry:n jäsenkirje kotiin postitettuna.
- Mielenterveyden keskusliiton Revanssi-lehti ilmaiseksi jäsenille 4 kertaa vuodessa.
- Käsi Kädessä -lehti jäsenille puoleen hintaan 6 kertaa vuodessa
- Mielenterveyden keskusliiton tapahtumat, kuntoutus-, koulutus- ja virkistyskurssit jäsenhintaan tai ilmaiseksi
- Jäseneksi voit liittyä soittamalla yhdistyksen puhelimeen tai lähettämällä kotisivujen kautta palautetta.
- Kisu ry ja sen kautta kaikki yhdistyksen jäsenet kuuluvat Mielenterveyden keskusliitto ry:een, joka on valtakunnallinen mielenterveyspotilaiden, -kuntoutujien ja heidän läheistensä järjestö. Liitto on Euroopan suurin mielenterveysalan järjestö.

Kisu ry:s styrelsesammansättning 2015

- Ordförande Tero Jääskeläinen, vice-ordförande Maj-Lis Jusslin, sekreterare Merja Heger, finans- och medlemmästare Anneli Bohm, Aila Nousiainen, Riikka Heikkinen, Kimmo Viklund, Jouni Saarenpää, Riikka Heikkinen, Jarna Siikasaari och Marketta Eriksson.
- Styrelsen möten är öppna för alla. Mötena annonseras i medlemsbrevet. på webbplatsen och i mån av möjlighet i bla Kirkkonummen Sanomat i spalten 'grupper och evenemang'.

Information om Kisu rf.

- Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf verkar som intressebevakare för mentalhäsobrukare 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 rekreativkurser.
- Du kan bli medlem genom att ringa föreningens telefonnummer eller genom att ta kontakt via föreningens hemsida.

Kisu rf och genom den alla föreningens medlemmar hör till Centralförbundet för Mental Hälsa rf. Centralförbundet är en nationell organisation för mentalvårdspatienter, brukare och deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.

Hei!

Hallituksen sääntömääräinen kevät kokous on 18.3.2015 klo 15

Kuukausikokoukset 2.3 ja 13.4 klo 11

Rukkaset 2.3. ja 13.4 klo 10

Tilaisuudet Katinkontissa. (Kyselyt: Tero 046-652 0541)

Kevät on mennyt pitkälle. Kisun tulevaisuus on nyt turvattu toistaiseksi. Selvästi Terveempi Elämä -yhteistyö etenee hyvää vauhtia - olemme pitäneet palavereja yhteistyön kehittämiseksi. Tuloksena on yhteistä toimintaa ja ryhmiä, joihin Kisulaiset voivat osallistua. Rahoituksemme takia kaipaamme toiminnasta palautetta, eli risuja ja ruusuja hallituksen jäsenille ryhmistä ja toiminnasta.

Viime vuonna saimme useita uusia ryhmiä, oletko sinä valmis vetämään jotain ryhmää esimerkiksi iltaisin tai viikonloppuisin. Itse henkilökohtaisesti tykkäisin kovasti ruotsinkielen opintopiiristä, ruotsin kieleni ei ole oikein sujuva.

Kunta ja Kirkkonummen Seurakunnat järjestää monenlaista toimintaa. Kannustan jäseniä osallistumaan.

Onko sinulla joku kaveri, joka on esimerkiksi yksinäinen. Tuo hänet Kisun Katinkonttiin tutustumaan! Yhdessä olemme voimakkaampia ja voimme vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien asemaan.

Terveisin Tero

Pieni Ele-keräys

Tänä keväänä olemme mukana PIENI ELE vaalikeräyksessä. Nyt on tositoimet edessä vaalien aikana huhtikuussa. KISULLE varatut ajat eivät ole vielä varmistuneet. Ennakoäänestys on 8-14.4 ja vaalipäivä on 19.4. JOS SINULLA ON MAHDOLLISUUS TULLA MUKAAN niin ilmoittaudu Annelille 040 7422 926.

Terveisin Anneli

Hei KISULaiset TERVEHDYS!

Jäsenrekisterin saattamiseksi ajantasalle. Pyydän teiltä tietoja. Lähettäkää puhelinnumeronne ja sähköpostiosoitteenne www.kirkkonummenkisu.fi tai yhdistys@kirkkonummenkisu.fi Puhelinnumeronne voitte lähettää minulle myös tekstiviestinä

Terveisin Anneli Bohm 040 7422 926
Hei taas kaikille, ja mukavaa kevättä

VAHVISTA JÄSENYYTESI KISUSSA TAI LIITY UUDEKSI JÄSENEKSI

maksamalla

- henkilöjäsenmaksun 12 euroa tai
- yritysten ja yhteisöjen jäsenmaksun 40 euroa.

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry
Aktia Sp Kirkkonummi
FI34 4055 2020 1110 78
+ osoitetietosi + viite 1009

Voit myös tukea toimintaamme vapaaehtoisella summalla.

Jäsenedut

- Mahdollisuus vaikuttaa osallistumalla vuosikokouksiin ja niissä tehtäviin päätöksiin. Lisäksi jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa ryhmiin, retkiin ja muuhun toimintaan.
- Mahdollisuus osallistua Selvästi terveemp ielämä/ MTKL:n tapahtumiin, ryhmiin ja koulutukseen
- Kisu ry:n jäsentiedote 5 kertaa vuodessa kotiin postitettuna
- Mielenterveyden keskusliiton julkaisema Revanssi-lehti neljä kertaa vuodessa sekä Käsi Kädessä -lehti edulliseen jäsenhintaan (25 €)
- Retkiä ja tapahtumia jäsenhintaan tai ilmaiseksi
- Mahdollisuus vaikuttaa mielenerveyteen liittyvissä asioissa

Voimaa vertaisuudesta -tuettu loma omatoimisille aikuisille

Kylpylähotelli Sani | Julkupolku 3-5 85100 Kalajoki | 7. kesäkuu - 12. kesäkuu

Voimaa vertaisuudesta -tuettu loma omatoimisille aikuisille, 7. - 12.6.2015, Kylpylähotelli Sani, Kalajoki.

Mielenterveyden keskusliitto järjestää yhteistyössä Maaseudun terveys- ja lomahuollon kanssa tuetun loman aikuisille. Loma on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama. Lomajaksolla on mukana kaksi Mielenterveyden keskusliiton vertaislomaohjaajaa.

Kustannukset:

Omavastuuosuus on 10 euroa/vrk, mikä sisältää täysihoidon, majoituksen kahden hengen huoneessa, lomakohteen allasosaston ja kuntosalin käytön, yleisen vapaa-ajan ohjelman ja ryhmän ohjelman. Matkakuluista jokainen huolehtii itse.

Hakeminen:

Lomille haetaan täyttämällä Maaseudun terveys- ja lomahuollon hakemuskavake, joka palautetaan 3 kuukautta ennen loman alkamista lomajärjestöön. Maaseudun terveys- ja lomahuolto tekee lomatukipäätökset ja ilmoittaa niistä asiakkaille noin 2 kk ennen loman alkamista. Hakemuskavakkeita saa Maaseudun terveys- ja lomahuollon sivuilta www.mtlh.fi. Lomajärjestö pidättää oikeuden muutoksiin.

Lisätietoja lomista voi tiedustella:

Maaseudun terveys- ja lomahuolto hoitaa tuettujen lomien käytännöjärjestelyt. Maaseudun terveys- ja lomahuollosta p. 010 219 3460. www.mtlh.fi tai Mielenterveyden keskusliitto, Isko Kantoluoto, isko.kantoluoto@mtkl.fi

Ammatillista kuntoutusta

Unelmoitko työ paikasta? MTKL ja muut toimijat järjestää ammatillista kuntoutusta <http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2014/04/Ammatillisen-kuntoutumisent-tarjotin-2014-p%C3%A4ivitys1.pdf>

MTKL:n Neuvontapalvelut

Tietopalvelu Propelli

Kysy propellista

- mielenterveyteen liittyvistä asioista
- kuntoutumisesta
- sosiaaliturvasta
- palveluista ja etuuksista
- potilaan ja asiakkaan oikeuksista
- asuntojen korjauksesta
- vertaistuesta
- mielenterveysyhdistyksistä

Palvelusta saavat apua muun muassa mielenterveyspotilaat- ja kuntoutujat, omaiset ja läheiset, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä opiskelijat.

Neuvontapuhelin 0203 91920

- kuntoutusneuvojat ma, ti ja to klo 9-14, ke klo 9-16
- vertaisneuvojat pe klo 10-15, puheluun vastaa henkilö, jolla itsellään on kokemusta mielenterveysongelmista

Soittaminen neuvontanumeroomme 0203 91920 maksaa kiinteästä verkosta soitettuna 8,21 senttiä puhelu ja 2,00 senttiä minuutilta. Matkapuhelinliittymästä soitettaessa hinta on 8,21 senttiä puhelu ja 22,90 senttiä minuutilta. (Hintatiedot sitoumuksetta.)

Neuvontapisteeet

Valtakunnallinen neuvontapuhelin 0203 91920 ma, ti, to 9-14, ke 9-16

Puhelun hinta lankanumerosta 8,21 snt/puh + 2,00 snt/min, matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 22,90 snt/min.

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@mtkl.fi

Helsinki

Mielenterveyden keskusliitto

Malmin kauppatie 26, 4. krs.

00700 Helsinki

tietopalvelu@mtkl.fi

Kuntoutusneuvoja:

Raili Alén, 046 851 4128

Mirja Peiponen 050 435 9921

Käyntipiste on avoinna ti-to klo 10-16

Neuvontapisteeet sijaitsevat Helsingissä, Turussa ja Kuopiossa. Käymään voi tulla aukioloaikoina hakemaan kuntoutumista koskevaa tietoa ilman ajanvarausta. Käyntipisteessä työskentelee työparina kuntoutusneuvoja ja vertaisneuvoja. Palvelumme ovat maksuttomia.

Paikan päällä tapahtuvaa neuvontaa tai ohjausta varten voi tietopalvelusta varata ajan myös



ryhmälle. Kuntoutusneuvojien kanssa voi sopia ryhmämuotoisesta kuntoutusneuvonnasta myös muussa, ryhmälle paremmin sopivassa paikassa.

Toiminnastamme kertovia taskuesitteitä voit tilata maksutta tietopalvelu Propellista.

MARJA IMMONEN, TIE TASAPAINOON, TIE TASAPAINOISEEN JA MIELENKIINTOISEN ELÄMÄÄN, MEDIAPINTA OY 2009, 215 s.

Tie tasapainoon Marja Immonen. Elämä on antoisaa, haastavaa ja kiinnostavaa. kun opimme elämään sitä sellaisenaan kuin Luoja meidät loi, eli aitoina ihmisinä ja teemme niitä asioita, jotka parhaiten luontuvat meiltä. Elämää ei ole tarkoitettu pakkopullaksi. Meidät on luotu toteuttamaan itseämme ja nauttimaan työmme tuloksista. Kukaan ei ole tuhra ihminen. Rauhallinen ja luottavainen mieli on kaiken perusta. Hyvät lukijat. Tämä kirja sisältää sekä faktaa että fiktiota ja on eräänlainen psykologinen sekoitus oppi-, ohje- ja pohdintakirjasta ja romaaninomaisesta kirjasta. Olen valinnut kirjani teemaksi kahden hyvin erilaisen persoonan luonnehdintaa. Nämä kaksi erilaista ihmistä ovat tarinassani nimeltä nyepäEhverö ja kumiankka.

Tunteiden tukahduttaminen saa ihmisestä stressaantuneen, epävakaa, pessimistisen ja onnettoman. Ihmisen tulee olla arvokas ja taidokas. Ihmisen tulee pyrkiä onnen tunteeseen eli tasapainotilaan. Henkilön tulee harjoittaa itseuria ja kohtuutta. ihmisellä tulisi olla elämässään punainen lanka. Henkilön tulisi harjoitella kärsivällisyyttä, itseuria ja -hillintää.

Ihminen on menneisyytensä vanki, jota vaivaavat neuroosit ja sen kirot. Jos kaadut niin nouse ylös, siitä saat voimavaroja tuleville kompuroinneille. Epäaitous luo katkeruutta ja joka luo harhaista ja epäaitoa onnea. Epäaito ihminen vierastaa ja pelkää itseään. Vahvuuteen voi myös sairastua. Luottamus ja sisäinen rauha tuovat tyyneyttä ja sisäistä iloa. Kotikasvatus voi vaikuttaa tunteiden ilmaisukeinoihin ja -tapoihin. Erilaisuus on rikkaus. Rakastuminen poistaa tuskaa. Terve itsetunto on vahva tunne hyvydestä. Ihmisellä tulee olla luottamustulevaisuuteen ja toisaalta hetkessä elämisen taito. Alkoholi saa olla renkinä, ei isäntänä. Masennus ja usko voivat seurata alkoholisoituvaa henkilöä.

Marja Immosen kirja on mielenkiintoinen poljennoltaan. Kun hän korostaa kirjassaan ihmisen punainen langan etsinnän tärkeyttä, ei hän mielestäni ole löytänyt oman kirjansa punaista lankaa. En ainakaan onnistunut sellaista selkeästi havaitsemaan. Kerronta jää joskus junnaamaan paikoilleen, eikä ulospääsyä näytä löytyvän. Mutta asiaa on paljon. Miten sen tiivistäisi ja fokusoisi? Se onkin aina kirjailijan yksi suurimmista haasteista.

Unto Vaskuu

Päihdepalveluille varattuja kuntosalivuoroja uimahallilla, joihin Kisulaiset voivat osallistua keskiviikkoisin kello 12:00 - 13:30 ja 13:30 - 15:00 ja perjantaina kello 12:00 - 13:30 ja kello 13:30 - 15:00.

A-Klinikan tunneryhmä maanantaisin klo 15. Rohkeasti mukaan.

Kuulumisia

Katinkontissa on alkanut ELÄMÄÄ PÄIVIIN-ryhmä, jonka tarkoituksena on löytää erilaisia tapoja saada aikaan omaan elämän muutos parempaan päin. Ensimmäisellä kerralla psykiatrinen sairaanhoitaja Francesca Eriksson kertoi Ahdistushäiriöistä, siitä miten niitä diagnosoidaan ja miten niistä voi toipua. Meitä oli mukana 10 innokasta ryhmäläistä, ja jatketaan 24.2. klo 14.00 jolloin diakonit tulevat kertomaan siitä, miten seurakunta voi olla tukemassa kuntoutumistasi. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko, tiistaisin klo 14.00-15.30. Joka kerta on eri aihe, mutta ryhmä toimii siten, että ensin on ”luento” ja sitten keskustellaan aiheesta. Tervetuloa mukaan etsimään keinoja kuntoutumiseen.

Selvästi terveempi elämä-yhteistyöprojekti jatkuu ja sen puitteissa Kisu on lupautunut tekemään 100 kangaskassia ja hankkimaan 100 paria villasukkia ensi syksyn asunnottomien yön vieraille. Kassit on tarkoitus ommella nyt kevään aikana ja sitten painetaan niihin logo joko kesällä tai syksymmällä. Tule mukaan auttamaan. Yhdessä voimme paljon tehdä.

Kevään tärkeämpi tapahtuma on toukokuun kuvataidenäyttely Masalan kirjastoon. Sinne tehdään sytykeruusista työ, ja ruusuja tarvitaan n. 450. Tule mukanaan, niiden tekemiseen voivat kaikki osallistua. Myös niistä asunnottomien yön sukista, jotka ovat valmiina huhtikuun loppuun mennessä ja ajoissa toimitettu Katinkonttiin, tehdään teos näyttelyyn.

Lisää tietoa ajankohtaisista asioista yhdistyksen nettisivuilta ja asunnottomien yön osalta Selvästi Terveempi elämä- facebook-sivulta. Tule tykkäämään sivusta.

Kevät terveisin *Maj-Lis*

ELÄMÄÄ PÄIVIIN-ryhmä KATINKONTISSA

Kaikille avoin, ei tarvitse sitoutua, ei ilmoittautua.
Voit tulla vain yhdelle kerralle, tai voit olla läsnä kaikissa tilaisuuksissa, oman mielenkiintosi mukaan.

Mietitään yhdessä, mikä voisi antaa elämään iloa, valoa, toipumista.

Joka toinen tiistai klo 14.00-15.30

10.02.15	ahdistus
24.02.15	seurakunta tukena
10.03.15	tunteet ja itsetunto
24.03.15	alkoholi
07.04.15	virheelliset uskomukset
21.04.15	värit elämässä
05.05.15	sisäinen puhe

KYLTTYRYRI

Retki **Ateneumiin to 19.3, opastus alkaa klo 13**, yhdessä TULES-Reuman kanssa. **Sibelius ja taiteen maailma-** suurnäyttely sukeltaa Sibeliuksen maailmaan kuvataiteen kautta.

Lähtö S-junalla 11.32 (tai U-junalla 11.58). Retken omavastuu on 5€ sekä matkakulut.

Ilmoittautumine Katinkonttiin 4.3. mennessä tai Tuijalle puh. 040- 507 4923.

Jos sinulla on aikaa, voit lisäksi tutustua näyttelyyn musiikkiäänioppaan avulla. Sibeliuksen valittuja kappaleita voit kuunnella taideteosten äärellä näyttelysaleissa (laitevuokra 3€).

Kirkkonummen Musiikkiopiston konsertti ”Kevään kurkistus” ti 14.4 klo 18.30 pääkirjaston Porkkala- salissa. Kokoonnumme kirjastossa. Konsertti on ilmainen.

Tuija

PÅ SVENSKA

22.2 2015

Hej

Så är det redan dags för Kiskus andra nyhetsbrev för i år! Här kommer plock ur den finska finska versionen.

Ordförande Tero Jääskeläinen berättar att Kiskus finansiering är säkrad för tillfället. För att säkra fortsatt finansiering är det dock viktigt att medlemmarna ger feed-back om verksamheten.

Styrelsen ber om både ros och ris från deltagarna, för att kunna utveckla Kiskus verksamhet.

Tero frågar också efter nya gruppdragare. Självt hoppas han på en svenskspråkig grupp eftersom han skulle vilja lära sig bättre svenska. Kanske just du är den han hoppas på?

- Kom ihåg att betala medlemsavgiften för 2015. Betalningsuppgifterna hittas på medlemsbrevets första sida. Glöm inte att skriva dina kontaktuppgifter.
- Vårmötet hålls 18.3 2015 kl. 15. Månadsmötena hålls 2.3 och 13.4 kl. 11. Rukkaset träffas 2.3 och 13.4 kl.10. Mötena hålls på Katinkontti.
- Kisu är med i valinsamlingen En liten gest i april. Anmäl dig till Anneli (0407422926) Om du kan vara med några timmar under förhandsröstningen 8-14.4 eller under valdagen 19.4.
- Medlemsregistret skall uppdateras, så Anneli hälsar och ber att alla skickar in sin telefonnummer och e-postadress till adressen yhdistys@kirkkonummenkisu.fi eller per textmeddelande till Anneli tel: 0407422926.
- Ny grupp: Elämää päiviin gruppen träffas varannan tisdag kl. 14 - 15.30. Gruppen är öppen, ingen anmälning behövs, det är bara att komma. Nästa gång träffas vi 24.2 kl. 14, då Diakonin kommer och berättar om hur församlingen kan stöda din återhämtning. Gruppen fungerar så, att vi först har en 'föreläsning' om något ämne och efter det pratar vi om ämnet. Vi diskuterar om vad som kan ge livet glädje, ljus och återhämtning. Alla välkomna!
- Samarbetsprojektet Selvästi terveellisempi elämä fortsätter. Kisu har lovat tillverka 100 tygkassar och att sticka/anskaffa 100 par yllesockor åt gästerna på höstens De bostadslösas natt evenemang. Kom med och hjälp till!
- En viktig händelse är konstutställningen i Masaby bibliotek i maj. Vi skall tillverka 450 st

tänd-rosor, kom och hjälp till. Vi gör också ett konstverk av de 100 paren sockorna för De hemlösas natt.

- Den 19.3 far vi till Ateneum och ser utställningen Sibelius och konstens värld. Avfärd med s-tåget 11.32 (eller U-tåget 11.58). Deltagarna betalar 5 € plus resebiljetten. Anmälning till Katinkontti före 4.3, eller till Tuija, tel: 040 507 4923.
- Kyrklätts musikinstituts vårkonsert hålls i huvudbibliotekets Porkkalasal tisdagen den 14.4 kl. 18.30. Konserten är gratis.

Det är redan ljusare både på moronen och kvällen. Småfåglarna börjar kvittra - snart är det vår på riktigt - igen. Är det inte härligt.

Jag önskar alla en fin vår, med många fina gemensamma upplevelser på Katinkontti.

Beata

Hyvää kevättä
Kisulaisille!
Terveisin Kisun hallitus



Maaliskuu -Rukkanen

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
02.03.15 Tuija/Laila 10.00 Rukkanen 11.00 Hallitus	03.03.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa	4.3. Riikka/Aila N. 17.00-19.00 Tero Leffailta	05.03.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli	06.03.15 Jouni klo 14.00 Ääniä kuulevien ryhmä
09.03.15 Tuija/Laila 12.00 Yhteislaulua	10.03.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa 14.00-15.30 Elämää päiviin- ryhmä	11.03.15 Riikka/Aila N. 10 Keittiössä kuhisee / Tuija 17.00-19.00 Tero Miesten ryhmä	12.03.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli	13.03.15 Jouni Tiedote DL
16.03.15 Tuija/Laila	17.03.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa	18.03.15 Riikka/Aila N. 17.00-19.00 Tero Leffailta	19.03.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli Sibelius-näyttely Ateneum /Tuija	20.03.15 Jouni
23.03.15 Tuija/Laila	24.03.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa 14.00-15.30 Elämää päiviin- ryhmä	25.03.15 Riikka/Aila N. 17.00-19.00 Tero Miesten ryhmä	26.03.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli	27.03.15 Jouni
30.03.15 Tuija/Laila Diakonit vierailee	31.03.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa			

Huhtikuu - Rukkanen

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		01.04.15 Riikka/Aila N. 17.00-19.00 Tero Leffailta	02.04.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli 12-14 Age	03.04.15 Pitkäperjantai Katinkontti kiinni
06.04.15 Pääsiäis- maanantai Katinkontti kiinni	07.04.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa 14.00-15.30 Elämää päiviin- ryhmä	08.04.15 Riikka/Aila N. 17.00-19.00 Tero Miesten ryhmä	09.04.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli	10.04.15 Jouni
13.04.15 Tuija/Aila 10.00 Rukkanen 11.00 Hallitus 12.00 Yhteislaulu Tiedote DL	14.04.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa 18.30 Kevään kurkistus Musiikkiopisto	15.04.15 Riikka/Aila N. 17.00-19.00 Tero Leffailta	16.04.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli 12-14 Age	17.04.15 Jouni
20.04.15 Tuija/Aila	21.04.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa 14.00-15.30 Elämää päiviin- ryhmä	22.04.15 Riikka/Aila N. 19.00 Keittiössä kuhisee 17.00-19.00 Tero Miesten ryhmä	23.04.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli	24.4.15 Jouni
27.04.15 Tuija/Aila Diakonit vieraillee	28.04.15 Riikka/Maj-Lis 10-13 Nyhjää tyhjästä 13 Merja Tuolijumppa	29.04.15 Riikka/Aila N. 17.00-19.00 Tero Leffailta	30.04.15 Anneli klo 10.30 Vesivoimistelu Bea Uimahalli	

