



KISU-TIEDOTE 11-12

MARRAS-JOULUKUU

Kirkkonummen Seudun mielenterveys yhdistys Kisu ry Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI

Puheenjohtaja: Tero Jääskeläinen
046 530 5630 ma-to klo 8-16 pe 8-10 ja 16-17
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
Ke myös 17-20

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat päihteettömiä!



Kirkkonummenkunta
www.mtkl.fi

www.kirkkonummi.fi

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 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

- ✓ 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!

Syksy on jo pitkällä ja Katinkontti on jo ollut auki 3 kuukautta kesän jälkeen.

Kisun Syyskokous perjantai 14.11 klo 11. Kaikki kiinnostuneet mukaan!

Elokuvia tullaan katselemaan edelleen joka toinen keskiviikko. Roolipeli -ryhmä jatkuu toistaiseksi. Tilalle olemme miettineet englannin tai ruotsin keskusteluryhmää, lautapelejä tai muuta vastaavaa. Ehdotuksia otetaan vastaan. Perjantaina 7.11 klo 14. alkaa äänien kuulevien ryhmä, joka kokoontuu joka kuun ensimmäisenä perjantaina kello 14-15. Vesijumppa ryhmä on alkanut. Keskiviikkona on kävelyryhmä. MTKL tarjoaa myös omia ryhmiä ja tapahtumia. Leo tulee musisoimaan.



Sosiaalityöntekijä Saara Seppänen aloittaa käynnit Kisussa kuukausittain. Ensimmäinen kerta oli keskiviikkona. 8.10 . Seuraava on keskiviikkona 5.11. kello 13. Tule kysymään, jos vaikka saisit tukea Kisun liikuntaryhmiin.

Maanantaina 15.12. klo 11 on Katinkontissa Kisun Joulujuhla. Leo tulee musisoimaan 12-14. Tarjolla on joulupuuroa ja glögiä. Ehkä Joulupukkikin käy. Seuraa Rukkasta ja käy Katinkontissa tarkastamassa ilmoitustaulu. Kaikki ryhmät ja retket eivät kerkiä tiedotteeseen.

Kisu osallistuu myös Mielenterveys messuille 18-19.11.2014 Avomielin yhteistyön kautta. Kisulle ei tule kuluja osallistumisesta. Kisulaiset tunnistaa vaalean sinisestä t-paidasta. Avomielin yhteistyö tekee Avomielin messulehteä. Kansanedustaja Kari Tolvanen on lupautunut tekemään Avomielin -lehteen pääkirjoituksen! Katinkontista saat kutsulippuja(arvo 5€) Mielenterveys Messuille. Avomielin yhteistyö tarjoaa myös retkiä ja tapahtumia, joihin kaikki voivat osallistua. Avomielin yhteistyö jää tauolle Kisun puolesta – keskitymme yhteisyöhön Kirkkonummen sisällä. Meillä ei liene resursseja Avomielin yhteistyöhön, mutta jos olet innokas jatkamaan Avomielin yhteistyötä ja tutustumaan muihin Avomielin -yhdistyksiin ja ihmisiin, en pane vastaan.

Kisun syyskokous on perjantaina 14.11.2014. Toivotan kaikki kiinnostuneet paikalle. Toivottavasti saamme uusia jäseniä hallitukseen. Olisi tärkeää, että saamme yhdistykseen monia vastuu henkilöitä. Kisussa jokainen tekee vain sen minkä jaksaa – kaikkien panos on tärkeää. Tehtäviä tulee jakaa. Myös muut kuin hallituksessa olevat voisivat vetää erilaisia ryhmiä. Tehtäviä tulisi myös kierrättää. Hallituksessa saat monia etuja – esimerkiksi Selvästi Terveempi Elämä yhteistyöryhmä järjestää 2 kertaa vuodessa hallituksen jäsenille työnohjaus ja virkistysleirin. Lisäksi Mielenterveyden keskusliitto järjestää hallituksen jäsenille erilaisia kursseja. Hallitustyöskentely näyttää myös hyvälle ansioluettelossa.

Kisun jäsenten keskiarvo on lähemmäs 60 vuotta. Siksi on aiheellista olla huolissaan Kisun tulevaisuudesta. Kisun tulevaisuus on melkein jokapäiväinen puheen aihe. Meidän tulisi miettiä, miten toiminta jatkuu. Vähennetäänkö toimintaa vai haetaanko palkallisia työntekijöitä tai vapaaehtoisia. Myös liittymistä Emy ry:n tulisi miettiä. Tällä hetkellä Kisun tilanne on kuitenkin hyvä. Jäsenet ovat aktiivisia. Yhdistyksessämme on hyvä, välittävä tunnelma. Kisun vahvuus on juuri vahva välittämisen tunnelma. Kisun tulee olla paikka, jossa kaikilla on hyvä olla.

Olisi tosi hyvä, jos kunta kustantaisi meille työntekijän. Monissa muissa Mielenterveys yhdistyksissä kunta on kustantanut työntekijän. Kannattaa muistaa, että yksi sairaala päivä maksaa yhteiskunnalle suunnilleen 1000€. Mielenterveysyhdistykset tukevat mielenterveyskuntoutujia varsinkin kuntoutuksen ja ammatillisen kuntoutuksen alkuvaiheessa. Mielenterveysyhdistysten voimavara on, että toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Kohtaamispaikkojen avulla jäsenten sosiaalinen turvaverkko vahvistuu.

Uusia jäseniä tarvitaan. Viime aikoina Katinkontissa on käynyt useita tutustujia. He ovat kaikki tervetulleita. Erityisesti nuoret ATK-taitoiset jäsenet ovat todella tervetulleita. Toivottavasti he tulevat osallistumaan toimintaan aktiivisesti. Ei kannata jäädä kotiin pelkäämään – parempi voittaa pelko ja tulla Katinkonttiin tapaamaan ihania ihmisiä. Jos sinulla on jokin harrastus, tule jakamaan se muiden Kisulaisten kanssa.

Katinkontti tilat ovat säännöllinen puheenaihe Kisussa. Tilat ovat hyvät perustoimintaan. Kuitenkin hygienia syistä meillä ei ole kuitenkaan mahdollisuus ruuanlaittoon. Esimerkiksi Emyssä on ilmainen talkooruoka, joka on erittäin suosittu. Erillinen toimistotila olisi myös parannus. Kirkkonummen keskustassa on monia tyhjiä tiloja eikö sieltä löytyisi tilat uudet tilat ruuanlaitto mahdollisuuksineen?! Ilmainen (tai nimellisellä korvauksella) ruoka tukee Mielen terveyskuntoutujien arkea ja takaa kuntoutujalle joka arkipäivälle lämpimän ruuan. Esimerkiksi Emyssä ruokailijoita on päivittäin lähemmäksi 15 ja joskus jopa enemmänkin.

Kisun toimintaa (ryhmiä ym.) kehitetään ja suunnitellaan myös joka kuukausi. Tiedotteen lopussa on kysely lomake. Täytä se ja palauta Katinkonttiin.

Mielen terveys kuntoutujille haluan sanoa, että ei kannata jäädä pelkäämään kotiin vaan tulla vaikka Katinkonttiin!

Ystävällisin Terveisin Tero Jääskeläinen

Puhutaan Elämästä

Tänä vuonna Kynttilätapahtumien teemana on ”Puhutaan Elämästä”. Itsemurhasta puhuttaessa kysytään usein miten onnistuisimme paremmin kannattelemaan ja rohkaisemaan toisiamme arjessa ja elämässä. Kokemuspohjainen tieto osoittaa, että elämä voittaa, jos kriiseihin saadaan ajoissa riittävä apua ja tukea. Siitä mistä ei voi puhua, ei voi vapautua. Itsemurhan aiheuttaman surun ja häpeän painolastia olisi tärkeää työstää puhumalla. Vertaistukiryhmät toimivat usein uuden alun ja voimaantumisen paikkana.

Kirkkonummella

Muistokynttilät valaisevat, lohduttavat ja luovat toivoa pimeyttä **sunnuntaina 16.11.** myös Kirkkonummella. **Oma juhla Katinkontissa alkaen klo 14** vietetään yhdessä suomalaisen ja ruotsalaisen seurakunnan kanssa. Puhujana on **Kari Kopra**. Kello 15.30 lähdetään kulkueena kirkolle, jossa sytytetään kynttilät itsemurhan tehneiden muistolle. Klo 16.00 alkaa hartaus diagonia -toimisto Oasenilla Pappilanmäki 11 C. Hartaushetkessä on mukana diakoniapappi Hannu Suni sekä ruotsalaisen seurakunnan diakoni Gunne Petersson sekä Irma Kekkonen.

Helsingissä

Helsingissä järjestetään valtakunnallinen Kynttilätapahtuma. Tapahtuma Helsingissä alkaa 16.11 klo 16 Bio Rex elokuvateatterissa Lasipalatsissa. Ohjelmana lasipalatsissa muun muassa paneeli keskustelu, jossa paneelisteina on MTKL:n puheenjohtaja Kari Tolvanen, Mielen terveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka, sekä SOS Kriisikeskuksen Outi Ruishalme Suomen Mielen terveysseurasta. Paneelin jälkeen Veeti Kallio ja Veera Railio sekä ihmisäänet-kuoron koskettavan lauluesityksen, *Sulle sytytän mä kynttilän*. Mouka Filmi esittää elokuvan Näin unta elämästä ja elokuvaohjaajat Sini Liimatainen ja Jukka Kärkkäinen kertovat elokuvan synnystä.



Elokuvan loputtua siirrytään kynttiläkulkueessa Bio Rexiltä Kampin kappelin edustalle. Helsingin Kynttilä tapahtuma on myös Puhutaan Elämästä –kampanjan päätöstilaisuus

Mielenterveysviikko

MIELENTERVEYSVIIKKO pidetään 17.11.-23.11.2014

Mielenterveysmessut 18.-19.11.2014

Messuilla saa kattavat tiedot hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta, mielenterveyden tukemisesta sekä muista kiinnostavista aiheista. Kaikki messukävijät ovat tervetulleita. Kävijöille on tarjolla runsaasti tietoisukuja ja yleisöluentoja ajankohtaisista aiheista. Messulla on myös seminareja, tietoisukuja ja mukavaa viihdettä, kuten Hyvänmielen bingoa ja musiikkia! Teemana Yhdessä enemmän.

Kohderyhmänä ovat mielenterveysalan ammattilaiset ja päättäjät, mielenterveyskuntoutujat, heidän omaisensa ja läheisensä, oppilaitosten opettajat ja opiskelijat, seurakuntien työntekijät sekä henkisestä hyvinvoinnista kiinnostuneet kuluttajat.

Mielenterveysmessut Messut paikka Wanha Satama, Pikku Satamankatu 3-5, Katajanokka

Sisäänpääsy 5 €, **Katinkontista saa kutsukortteja Messuille (Arvo 5 €)**Eläkeläiset, opiskelijat ja ryhmät (ryhmät väh. 10 hlöä) 3 €

Kisu on mukana Avomielin yhteistyön kanssa.

Jatkuvasti päivitetty ohjelma löytyy netissä

www.mielenterveysmessut.fi.

Seminaariohjelma löytyy osoitteesta

[http://mtkl.fi/palvelut/tapahtumat-ja-](http://mtkl.fi/palvelut/tapahtumat-ja-kurssit/mielenterveysmessut/kavijoille/maksulliset-seminaarit/)

[kurssit/mielenterveysmessut/kavijoille/maksulliset-seminaarit/](http://mtkl.fi/palvelut/tapahtumat-ja-kurssit/mielenterveysmessut/kavijoille/maksulliset-seminaarit/).

Yhdistystoiminnan kurssit

KULTTUURIVASTAAVIEN PERUSKURSSIT 2014

11-14.11.2014 Kylpylähotelli Sani, Kalajoki

Hakuaika päättyy 24.10.2014

1-4.12.2014 Kylpylähotelli Sani, Kalajoki

Hakuaika päättyy 14.11.2014

lisätietoja: www.kalajokiresort.fi

Kulttuurivastaavien peruskurssit on tarkoitettu Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten kulttuuritoiminnasta vastaaville henkilöille tai niille, jotka vasta suunnittelevat kulttuuritoiminnan aloittamista omassa yhdistyksessään.

11-14.11 kurssin teemana on luova ilmaisu kulttuuritoiminnassa.

Kurssin kouluttajina toimi Ida Backer, näyttelijä ja teatteriopettaja, sekä MTKL:n puolelta mukana ovat Henri Rinkinen ja Tuula Kaunisto.

1-14.12 kurssin teemana luonto ja kulttuuri.

Kouluttaja on avoin.



Kursseilla annetaan perustiedot kulttuuritoiminnan ja -tapahtumien järjestämisestä, ryhmän vetämisestä, tiedottamisesta ja verkostoitumisesta. Kurssille otetaan 12 kurssilaista.

Kurssin hinta:

Kurssin omavastuu on 50 euroa.

Toivottavaa on, että hakijan yhdistys maksaisi omavastuuosuuden. Matkakulut korvataan kurssin jälkeen yleisten kulkuneuvojen mukaan. Lisätietoja: Ulla Välimaa-Pätsi p. 040-4506883, sähköposti: ulla.valimaa-patsi@mtkl.fi

A-KLINIKAN AVOIN TUNNERYHMÄ JATKUU 13.10.2014

A-klinikalla jatkuu avoin tunneryhmä **13.10.2014 maanantaina** kello 15:00. Tunneryhmä kokoontuu maanantaisin aina loppuvuoteen asti.

Ryhmän tavoitteena on omien tunteiden tunnistaminen ja niihin tutustuminen, tunteiden käsittely ja niiden merkityksen ymmärtäminen suhteessa omaan toimintamalleihin.

Lisätietoja ryhmästä antavat ryhmän ohjaajat. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua. Riittää kun tulee paikalle maanantaina kello 15:00.

Ryhmää ohjaavat:

Kari Kopra puh: 040 7075118 tai sähköposti: kari.kopra@kirkkonummi.fi

Edward Munch

Retki Dichrichsenin taidemuseoon **keskiviikkona 10.12.2014**. Meille varattu Opastus EDWARD MUNCH – Elämän tanssi näyttelyyn.

Näyttely kertoo myös Munchin taiteen keräilijästä Rolf Stenersenistä. Hän oli pörssivälittäjä, joka löysi elämänsä mielekkyyden taiteesta.

Lähtö Katinkontista noin klo 11 kimppakyydillä. Ilmoittautuminen viimeistään 18.11 Katinkontin ilmoitustaululle tai Tuijalle puhelin 046-530 5630.

Ulkoiluryhmä Keskiviikkoisin klo 14-15.

Toivottavasti sana on kiertänyt ulkoliikuntaryhmästä, jonka olisi tarkoitus aloittaa keskiviikkona 24.9.2014 klo 14-15.

Eli kyse on ulkoliikuntaryhmästä, jossa sananmukaisesti liikutaan ulkona, säällä kuin säällä. Käydään ulkona kävelemässä, jumppaamassa, venyttelemässä ja virkistäytymässä erilaisilla ulkoilureiteillä ja metsässä sekä nautitaan hyvästä seurasta.

Sään mukaiset vaatteet, en suosittelen sateenvarjoa.

Kaikki, jotka ovat osallistuneet vähintään 8 kertaa/kausi, ovat mukana arvonnassa.

Keskiviikkoisin klo 14-15, lähtö Katinkontista.

Syksy;24.9.-10.12.2014 sekä kevät; 14.1-6.5.2015 (ei viikolla 8)

Syyskauden arvonta on syksyn viimeisellä kerralla 10.12.2014. Kevätkauden arvonta on kevään viimeisellä kerralla 6.5.2015
Syysterveisin Bea

Ääniä kuulevienryhmä

Ääniä kuulevien vertaisryhmä alkaa perjantaina 5.12.2014 klo 14-15. Ryhmä kokoontuu jatkossa aina kuun ensimmäinen perjantai klo 14-15. Mukana Jouni.

Kirkkonummen mielenterveyspalvelut

Aikuisten Mielenterveyspalvelut on tarkoitettu yli 25-vuotiaille kuntalaisille. Palvelut sijaitsevat kunnantalossa, Ervastintie 2., 1. krs. Mielenterveyspalveluissa työskentelee kaksi psykiatrista sairaanhoitajaa ja psykologi. Palveluihin voi tulla joko lääkärin läheteellä tai itse ilmoittautuneena. Palvelut kuuluvat perusturvan mielenterveyspalveluihin ja käynnit ovat asiakkaille maksuttomia.

Hoidontarpeen arvioinnin pohjalta sovitaan hoitojaksosta täällä tai asiakas ohjataan muihin palveluihin. Hoitojaksojen tavoitteena on mielenterveyden edistäminen ja häiriöiden ennaltaehkäisy, pitkiin hoitosuhteisiin tai varsinaiseen psykoterapiaan meillä ei ole mahdollisuutta. Kuntoutus psykoterapiaan hakeutumisessa annamme tietoa ja ohjausta.

Aikuisten mielenterveyspalvelut vastaavat puheluihin joka arkipäivä klo 11.00. - 11.30. Voit soittaa ao. numeroihin ja kertoa lyhyesti tilanteestasi, asiakkaiden yhteydenotot kerätään viikoittain ja sovitaan toimenpiteistä.

Psykiatrinen sairaanhoitaja / psykiatrisk sjuksköterska puh. 040 - 126 9488

Psykiatrinen sairaanhoitaja puh. 040 - 126 9633

Psykologi puh. 050 – 577 4763

Mielenterveys kuntoutujien sosiaalipalvelut

Mielenterveyskuntoutujilla on oma sosiaaliohjaaja. Sosiaaliohjaaja Saara Seppäsen vastuulla on Mielenterveyskuntoutujien sosiaaturva-asiat. Saara auttaa hakemusten täyttämässä ja liitteiden hankinnassa. Sosiaaliohjaaja Saara Seppänen työskentelee kunnantalon 2.kerroksessa. Kunnantalon Kunnantalon 1.kerroksessa on käytössä tietokone ja tulostin. Saara Seppänen päivystää kunnantalossa. Saaran tavoittaa soittamalla Kunnan puhelin vaihteeseen puh. 09 29671 ja kysymällä Saara Seppästä tai sähköpostitse saa-ra.seppanen@kirkkonummi.fi

Saara Seppänen tulee seuraavan kerran Katinkonttiin keskiviikkona 15.11. klo 13. ja 3.12.2015 klo 13. Jos sinulla on jotain sydämellä tai tarvitset toimeentulossa apua tule silloin Katinkonttiin.

MIELENTERVEYSPALVELUT ESITTÄYTYVÄT

AVOIMET OVET

LEPPÄVAARAN PSYKIATRIAN

POLIKLINIKALLA

OSOITE: LINNOITUSTIE 7, O2600 ESPOO

25.11.14 KLO 17.00 – 19.00

ILTA POTILAILLE, HEIDÄN LÄHEISILLEEN JA

MUILLE ASIASTA KIINNOSTUNEILLE

TARJOLLA

PIENTÄ PURTAVAA

TERVETULOA!

Tietoa Espoon ja Kirkkonummen mielenterveyspalveluista

Toimintaansa esittelemässä ovat mm. EMY ry, Omaiset mielenterveystyön tukena ry, Hyvä Koti, Klubitalo, Emppu, Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry ja Tyttöjen talo, Emppu, Päiväkeskus Ankkuri, Psykiatrisen palveluohjaus ja Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Järjestäjä: HUS/Psykiatria/Jorvi

Lisätietoja voitte tiedustella os:lta P1 puh.nro (09) 471 83090;
Regiina Kabanen, Marika Suomi, Tarja Perkkö, Birgitta Finer ja Sanna Oivo

MTKL:n WWW-sivut uudistuneet

Mielenterveyden Keskusliiton sivut ovat uudistuneet. Mielenterveysyhdistysten toimintaan liittyvät aineistot löytyvät nyt Yhdistysnetistä <http://mtkl.fi/yhdistysnetti/>. Osoitteesta löytyy ajankohtaista tietoa yhdistystoiminnasta. MTKL:llä on myös facebook -sivut www.facebook.com/jarjestotoiminta.mtkl. Tykkäämällä facebook -sivua saat suoraan tuoreet tiedot liiton järjestötoiminnasta.

Keittiössä Kuhisee

Makaronilaatikko 4-6:lle

1 pussi makaronia
400 g jauhelihaa
3 dl maitoa
2 dl vettä
2 (tai 3) kananmunaa
valkopippuria
1 sipuli
suolaa
raejuustoa 1-2 pientä purkkia
pieni nokare voita.

Voitele vuoka voilla. Keitä makaronit ohjeen mukaan. Kiehauta lihaliemi kuutio vedessä. Ruskista jauheliha ja sipuli ja mausta valkopippurilla. Sekoita munat ja maito. Itse laitan 3 munaa munamaitoon, mutta kaksi käy myös ihan hyvin. Laita vuokaan keitetyt makaronit ja jauheliha, munamaisto ja lihaliemi ja sekoita hie-man. Lisää päälle raejuusto. Paista uunissa noin 45 minuuttia 175C. Syö porkkanaraasteen, puolukkahillon ja ketsupin kanssa maun mukaan.

MTKL:n Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät

Tämänvuotiset Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät pidettiin Keuruulla elokuun lopussa, 22.-24.8.2014. Keuruu sijaitsee keskellä eteläistä Suomea: Tampereelta n. 100 km koilliseen ja Jyväskylästä vähän vähemmän länteen.

Keuruun kaupungin keskusta on järvien ja jokien ympäröimää ja pilkkomaa. Eräs paikkakuntalainen ilmaisi-kin sen sanomalla, että ”Keuruulla on vain rantatontteja”.

Meitä osallistujia oli nelisensataa. Majapaikkana toimi Hotelli Keuruselkä, kylpylähotelli, luonnonkauniissa ympäristössä n. 10 km etelään Keuruulta, Keuruselkä-järven rannalla. Hotellin sijainti kauempana suurten läpikulkuteiden varrelta on yksi syy sen entisen loistokauden hiipumiselle. Hotelli toiminta oli päättymässä, eikä uudesta ostajasta ollut tietoa.

Majoituspaikkoina toimivat erityyppiset tilat niin matalassa päärakennuksessa, jonka järvenpuoleisessa alakerroksessa näkyi olevan myös motellityyppiset huoneet, kuin myös alueella olevissa mökeissä. Lisäksi vielä etäämmällä oli vanha koulumainen rakennus, jossa minunkin kahden hengen huoneeni oli.

Avajaisiin en ikävä kyllä ehtinyt. Pääsin kyllä juna-asemalta pian taksilla hotellille, mutta kun piti käydä huoneessa siistiytymässä, ehdin vasta liian myöhään takaisin hotellin päärakennukselle. MTKL:n toiminnanjohtajan Olavi Sydänmaanlakka oli avannut tilaisuuden ja liiton uuden puheenjohtajan Kari Tolvasen puhe oli ollut hyvin mielenkiintoinen, sillä hän oli esittäytynyt siinä yleisölle, ja eritotenkin liiton jäsenille. Keuruun kunnan tervehdyspuheen ja paikallisen Mielenterveysyhdistys Kellon tervehdyspuheen jälkeen oli ollut nautittava musiikkiesitys. Ehdin paikalle, kun mikrofoneja vietiin pois! Vähän kyllä harmitti...

Iltapäivällä perjantaina olivat työpajat: Draama ja kädentaidot sekä Voimauttava valokuvaus. Kädentaitopajoja oli useita, mm. origami- ja hatuntuunauspaja. Otin osaa valokuvaukseen ja lyhyen selostuksen jälkeen jalkauduimme ulos luontoon. Jokainen vuorollaan etsi paikan, jossa ryhmän sitten valokuvasi pajan vetäjä. Jotkut kuvista olivat tosi upeita!

Ohjelmassa mainittua risteilyä Mississippi -tyylisellä höyrylaiva "Elias Lönnrotilla" ei kaikkien harmiksi voitu pitää, koska laiva ei ollut käyttökunnossa, ja rikkoutuneen osan saannin sanottiin kestävän seuraavaan purjehduskauteen! Laiva seisoi Keuruulla rantalaiturissaan hylätyn näköisenä. (Laivan reitti kulki ympäri Keuruselkää ja se olisi poikennut myös hotellin alueella sijaitsevalle laiturille.) Sen sijaan teimme pienen matkaisuuden kulttuuririjunalla, vanhalla yksityisen yhteisön kunnostamalla höyryveturilla ja sen kahdessa alkuperäisessä vaunussa.

Iltana oli päivien teeman mukaan varattu tanssille. Paljon odotetussa tanssikilpailussa oli viitisentoista osallistujaa. Oli itämaista taitolajia ja vapaatyylisiä esityksiä. Oli huumoria ja "äijätömistelyä". Asut olivat usein aikamoisen vapaatyyliset ja humoristiset. Voiton vei Tarja Lepola (Viisiokuntien Mty ry) omatyylisellä, itämaista tanssia mukauttamallaan, tosi hassunliikuttavalla esityksellä, joka oli minunkin suosikkini.

Tanssinopetuksessa käytiin lävitse pikakurssi fox:in perusaskelmista lattiaa peräkkäin kävellen ympäri kiertäen. Eivätköhän kaikki saaneet jonkinlaisen käsityksen liikkumisesta musiikin tahtiin! Tilaisuuden jälkeen oli mahdollisuus jäädä hotellin tanssilattialle jatkamaan yleistä tanssia.

Seuraava päivä, yleisurheilun tapahtumapäivä, oli sateinen. Kunnan urheiluseurojen ohjaajat olivat MTKL:n apuna valvomassa ja merkkäämässä suorituksia Keuruun urheilukentällä. Eteläsuomen aluejohtaja Henri Rinkinen kuulutti lajit ja ajat kopista kentän reunalla. Aikaisesta aamusta myöhään iltpäivään riitti lajeja, koska monet niistä oli jaettu, ei ainoastaan miehet - naiset, vaan lisäksi ikäryhmittäin. Paikalla oli myös kenttäkeittiö, ja melkoisen suuri olikin! Hyvää lihasoppaa riitti kaikille. Päivä jäi varmaan kaikille osanottajille mieleen; sade ei haitannut menoa! Ilmassa oli suuren urheilukisan tuntua...

Urheilun jälkeen hotellilla oli hyvän mielen iltamat. Siellä yhdistysten omat musisoijat pitivät niin kovaa meininkiä, etteivät minun korvani ainakaan sitä kestäneet. Poistuinkin paikalta, enkä niin ollen tiedä, oliko siellä muutakin ohjelmaa.

Sunnuntaina oli kulttuuriretki Mänttään, Keuruselkä-järven eteläkärkeen, Serlachius-museo Göstaan. Opastetulla kierroksella tutustuttiin Joenniemen kartanoon, sen esilläoleviin taidearteisiin sekä päärakennuksen viereen rakennetussa näyttelyhallissa olevaan POP -taiteen näyttelyyn. Näytteillä oli mm. useita

Andy Warholin teoksia, niin kuin muitakin pop-taiteen kansainvälisiä ja suomalaisia klassikkoja. (Suomalais-
ta näyttelyssä olivat mukana 1960-luvun Paul Osipow, Leo Lindsten, Raimo Reinikainen ja Simo Helenius.)

Itse punatiiliskivinen kartano taideaarteineen ja järvenranta-puistoineen sekä kansainvälisen suunnittelukilpailun voittanut näyttelyrakennus olivat kyllä mieleenpainuvat! Söimme vielä näyttelyhallin ravintolassa maittavan, kauniisti katetun lohiaterian. Sen jälkeen sitten kaikkien tiet erosivatkin: osa palasi busseillaan kotipaikkakunnalle, osa omilla autoillaan, jotkut lähtivät taksilla takaisin hotellille, ja loput muutamat (minä mukaan lukien) palasivat Keuruun rautatieasemalle.

Meni vähän aikaa, ennen kuin itse taas asetuin paikalleni kotona, sen verran pysähdys arkeen tapahtuma oli! Mieleeni jäi etenkin seudun kauneus ja Serlachius-museo taideaarteineen. Jollekulle toiselle se oli ehkä avajaiset tai tanssikilpailu tai urheilusuoritus tai...

Merja

Kirja-arvio

ESSICA SUNI, HOITO, TAMMI 2014

Jessica Suni (s. 1977) on helsinkiläinen toimittaja, jossa on myös ohjaajaa, kösikirjoittajaa ja näyttelijää. Hoito on hänen esikoisromaaninsa.

Onnen tiellä on vain yksi este, Ego. Tämä mies tietää sen. Kun hän laskee kätensä ihollesi, ei mikään ole niin kuin ennen. Luontaisterapeutina hän auttaa kaikkia, mutta erityiskohtelun häneltä saa vain henkeäsalpaava nainen, joka vaikuttaa miltei yhtä lumoavalta kuin mies itse. Tämä on tarina siitä, kun nainen astuu hänen elämäänsä. Rentoudu, avaa sydämesi. Täydellinen hoito ottaa aikansa. Kunhan minuutesi on vain murskattu, muutos voi alkaa. Viileän pirullinen esikoisromaani kutkuttaa lukijan sisäistä pikku psykopaattia.

Olin ohittanut kaikki muut autot edessämme. Ajaisin tämänkin kiinni. Kiihdytin. Nainen tarrasi istuimesta. Hän oli sulkenut silmänsä. Ikään kuin kumpikaan toimenpide suojaisi häntä yhteentörmäykseltä. Hän liiskaantuisi tuulilasiin kuin hyönteinen. Hänen ohut niskansa napsahtaisi poikki kuin hapertunut kuminauha. Auto miltei liiti moottoritien yllä, niin kevyeltä renkaiden kosketus jäistä asfalttia vasten tuntui. Rekkauton likaisensininen takakontti lähestyi huimaa vauhtia. Juuri ennen kuin nokka olisi syöksynyt rekan perään, käänsin ohituskaistalle. Sekunnin päässä kuolemasta. Vau. Rekkakuski näytti minulle keskisormea. Kurvaisin auton eteen ja jäin sinne köröttelemään. Kun se yritti ohittaa, painoin taas kaasua. Muuten pidin vauhdin tasaisena. Nainen täräsi niin, että hampaat kalisevat. Yrittäessäni laskea käteni hänen harteilleen hän pomppi istuimessaan kuin sähköiskun saanut. Suljin radion. Säikähditkö? Kuiskasin lempeästi.

Luontaisterapeutti kohtaa naisen vastaanotollaan. Naisen unelmoinnit ja unet ovat merkittävää käsittelyalustaa terapeutille. Nainen on jättänyt timeoutin avomiehelleen, joka antaa aivan uuden käänteen terapialle. Nainen tekee koht'sillään kotivierailun miehen asunnolle, joka vierailu päättyy kiihkeään rakasteluun miehen sängyssä. Naisella on ollut ero ja masennus, joista on seurannut itse tuhoisia ajatuksia. Terapeutilla on kaksi lasta, Tuukka -poika ja Siiri -tytär. Nainen tapaa myös ex -vaimo Leenan.

Nainen on ympäristöaktivisti. Joulun vietto muualla saa terapeutin vaistot heräämään. Sussu keikkalaulaja on ollut miehen entinen rakastajatar. Erällä laivakeikalla nainen on mukana. Nainen tekee kovan kirjeen, jossa ilmoittaa erosta. Mutta yhteys palaa jälleen entisiä kiihkeämpänä. Sitä seuraavat sovintorituaalit ja anteeksiannot. Nainen alkaa odottaa lasta 8. raskausviikolla. Kun ero viimein tulee, on miehen vastaanotolla kohta seuraava "uhri".

Unto Vaskuu

Lapsuusmuistoja

Synnyin sodan jälkeen ensimmäisenä lapsena Kainuun rajamailla, nykyisestä Talvivaarasta noin 50 km etelään. Kotini oli hirsirakenteinen hyvin vanha maalaistalo. Talossa oli suuri pirtti, joka ei ollut asuntokäytössä, vaan kyläläiset pitivät sitä kokoontumispaikkanaan.

Sota oli tuoreessa muistissa kaikilla aikuisilla, siitä johtuen sotajuttuja riitti. Olin pieni tyttö ja kuuntelin tarkalla korvalla tarinoita. Sain kuulla aina samoja juttuja vaan uudestaan ja uudestaan. Istuin hajareisin separaattorin pukilla ja jännissä "paikoissa" puristin lujaa astian reunasta kiinni.

Sain sen käsityksen, että sotilaat ampuivat kaikki eteen sattuvat ihmiset. Kesällä ollessani kuuden vuoden vanha näin ikkunasta "sotilaan". Arvasin heti, mistä oli kysymys. Siihen aikaan pidettiin piironkia huoneen nurkassa "kulmittain". Luikkasin nopeasti sen taakse. Kyllä minä pelkäsin, tuskin pystyin hengittämään.

Hän olikin paikkakunnan poliisi, eikä hän sitä kertonut. Olisinkohan edes moista uskonut. Enhän ollut siihen ikään mennessä poliiseja nähnytkään. Virkapuku muistutti suuresti isän ja sedän musta-valkoisissa valokuvissa kuvattuja sotilaita.

Meiltä tultiin usein kysymään naapureihin tietä, sillä kotini oli ensimmäinen talo kotijärven rannalla. Siihen aikaan ei ollut edes postilaatikoita, vaan kylän posti tuotiin erään naapurin pirtin pöydälle, josta kukin haki omansa.

Vanhempani olivat pellolla töissä. Vauva oli pahvilaatikossa ja vähän vanhempi pellolla "karsinassa". Jollakin teistä on varmasti samantapaisia muistoja noista ajoista?
Terveisin Tuula

PÅ SVENSKA

Kisu höstmöte är på fredag 14.11.2014 kl 13.00. Välkommen till!

Det är fantastiskt ett så fint program Kisu har den här hösten. Ordförande Tero skriver bland annat så här: Vi ser på **film** varannan onsdag. Vi funderar på att ha svenska eller engelska diskussionsgrupper, brädspel eller annat sådant. Kom gärna med förslag. På fredag 7.11 kl. 14 startar en Höra röster-grupp. Den kommer att träffas den första fredagen i månaden kl. 14-15. Vatten jumppagruppen har startat. På onsdagarna träffas **friluftgruppen** kl. 14.

Sosionom **Saara Seppänen** kommer till Kisu en gång i månaden. Första gången är onsdag 8.10 kl.13. Följande gång är onsdag 5.11 kl 13. Saara kan ge råd om många olika saker.

Måndag 15.12 kl. 11 har vi **julfest** på Katinkontti. Leo musicerar kl. 12-14. Vi bjuder på julgröt och glögg. Julgubben kommer kanske.

Kisu deltar i **Mentalvårdsmässan** 18-19.11 2014. Du kan få inträdesbiljetter på Katinkontti (5€).

Kisus höstmöte hålls fredag 14.11 2014 kl. 13. Alla intresserade är hjärtligt välkomna. Vi hoppas på att få nya medlemmar till styrelsen. Det är viktigt att medlemmarna deltar på ansvaret. Alla gör så mycket de orkar och allas insats är viktig. Också medlemmar som inte är styrelsemedlemmar kan dra grupper. Som styrelsemedlem får man olika förmåner. Två gånger i året ordnas det ett läger där man får handledning. Dessutom ordnar centralförbundet olika kurser.

Minnesljusen värmer, tröstar och hämtar hopp söndagen den 16.11 också i Kyrkslätt. Vår egen fest i Katinkontti börjar kl. 14. Vi firar tillsammans med den finska och svenska församlingen. Kl. 15.30 går vi tillsammans till kyrkan där vi tänder ljusen till minnet av dem som begått självmord. Andakten i Oasen börjar kl. 16. I andakten deltar diakonprästen Hannu Suni och svenska församlingens diakon Gunne Petterson samt Irma Kekkonen.

Edward Munch

Vi gör en utfärd till Didrichens konstmuseum onsdagen den 10.12 2014 för att se på Munch utställningen. Avfärd från Katinkontti kl 11 i gemensamma bilar. Anmälan senast 18.11 till Tuija tel: 046-530 5630, eller på Katinkonttis anslagstavla.

Friluftsgrupp onsdagar kl. 14-15

Vi hoppas att alla har hört om friluftsgruppen som träffas på onsdagar kl 14. Vi träffas i alla väder för att promenera, jumppa, stretcha och få energi i skog och mark, och för att trivas i gott sällskap.

Klädsel enligt väderlek, inga paraplyer! Alla som deltagit minst 8 gånger per säsong är med i ett lotteri.

Välkomna till Alberga psykiatriska poliklinik 25.11 kl. 17-19. Adress Linnoitustie 7. Polikliniken ordnar en kväll för patienter, deras anhöriga och andra intresserade. Servering. Följande organisationer kommer att presentera sin verksamhet:

Emy ry, Omaiset mielenterveystyön tukena ry, Hyvä Koti, Klubitalo, Emppu, Kisu ry, Tyttöjen Talo, Emppu, dagcentret Ankkuri, psykiatriskt personligt ombud. Alla Välkomna!

Och det här var bara en del av allt som händer den här hösten. Som Tero säger, det finaste med Kisu och Katinkontti är, att alla stöder varandra där. Tillsammans blir vi starka.

Själv ser jag fram emot att fara till Psykosociala förbundets höstmöte den 24.10 och höra på den norska psykologen Arnhild Lauveng återhämtade sig från en svår psykossjukdom i tonåren. Hon har skrivit fina böcker. Speciellt tycker jag om boken I morgon var jag alltid ett lejon.

Jag ser också fram emot att höra psykiater Hasse Fredrikssons föreläsning om Salutogenes – att hitta sina styrkor.

Vi har långa nätter nu, men minns att det är bara några månader tills det börjar ljusna igen. Må väl!

Beata

Masalan Ystävän kammari

Tiistaisin klo 9–11 2.9. alkaen

Avoin kohtaamispaikka masalalaisille. Lahtisen Hessu kutsuu juttuseuraa vailla olevat aamukahville tiistai-aamuisin Ystävän kammariin Masalan kirkon alakertaan. Käynti kelloapulin viereisestä ovesta.

Tervetuloa viettämään hetki kahvin, teen ja pienen purtavän kanssa keskustellen tai hetki hiljentyen. Tulethan päihteettömänä. Kahvitarjoilu 0,20€.

Järjestäjinä on Selvästi Terveempi Elämä -yhteistyöryhmä ja seurakunnan diakoniatyö.

Lisätiedot: diakoniatyöntekijä Irja Kekkonen, puh. 040 081 5483.

MARRASKUU 2014

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
3.11 Anneli, Aila N 12 Yhteislau- lu/Leo	4.11 Riikka, Maj-Lis Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/ Merja	5.11 Laila, Aila N 13 Sosiaaliohj. Saara Seppänen 14 Ulkoilu/Bea 17-19 Leffail- ta/Tero	6.11. Tuija 10.30 Vesivoimis- telu/Bea 14 Kaamosryhmä/ seurakunta	7.11. Merja, Aila N
10.11. Anneli, Aila N 10-11 Diakonit kylässä	11.11. Riikka, Maj-Lis Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/Merja	12.11. Laila, Aila N 14 Ulkoilu/Bea 17-19 Miestenryh- mä/Tero	13.11. Tuija 10.30 Vesivoimistelu/Bea	14.11. Merja, Aila N 13 SYYSKOKOUS
17.11. Anneli, Aila N	18.11. Riikka, Maj-Lis Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/Merja	19.11. Laila, Aila N 14 Ulkoilu/Bea 17-19 Leffailta/Tero	20.11. Tuija 10.30 Vesivoimistelu/Bea	21.11. Merja, Aila N
24.11. Anneli, Aila N	25.11. Riikka, Maj-Lis Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/Merja	26.11. Laila, Aila N 14 Ulkoilu/Bea 17-19 Miestenryhmä Tero	27.11. Tuija 10.30 Vesivoimistelu/Bea	28.11. Merja, Aila N

Huom! Kynttilätapahtuma su 16.11.2014

JOULUKUU 2014

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1.12. Anneli, Laila N	2.12. Riikka, Maj-Lis Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/Merja	3.12. Laila, Aila N 13 Sosiaaliohj. Saara Seppänen 14 Ulkoilu/Bea 17-19 Leffailta/Tero	4.12 Tuija 10.30 Vesivoimistelu/Bea	5.12. Merja, Aila N
8.12. Anneli, Aila N	9.12. Riikka, Maj-Lis Nyhjää tyhjästä 13 Tuolijumppa/Merja	10.12. Laila, Aila N 14 Ulkoilu/Bea 17-19 Miestenryhmä/Tero	11.12. Tuija 10.30 viimeinen Vesivoimistelu/Bea	12.12. Merja, Aila N
15.12. Anneli, Aila N JOULUJUHLA 11 Joulupuuro 12 Yhteislau- lu/Leo	16.12. Riikka	17.12. Laila, Aila N	18.12. Tuija	19.12. Merja, Aila N HYVÄÄ JOULUA!

Kirkkonummen Kisu

Kysely 2014

Millaista toimintaa haluisit:

- Liikunta ryhmiä, mitä

Viikonpäivä

- ma
 ti
 ke
 to
 pe
 la
 su

Mihin aikaa:

- Aamupäivä 9-12
 Iltapäivä 12-16
 Ilta 16-20
 Muu aika klo _____

- Kulttuuriryhmiä

Viikonpäivä

- ma
 ti
 ke
 to
 pe
 la
 su

Mihin aikaa:

- Aamupäivä 9-12
 Iltapäivä 12-16
 Ilta 16-20
 Muu aika klo _____

- ATK-ohjausta

Viikonpäivä

- ma
 ti
 ke
 to
 pe
 la
 su

Mihin aikaa:

- Aamupäivä 9-12
 Iltapäivä 12-16
 Ilta 16-20
 Muu aika klo _____

- Retkiä

Viikonpäivä

- ma
 ti
 ke
 to
 pe
 la
 su

Mihin aikaa:

- Aamupäivä 9-12
 Iltapäivä 12-16
 Ilta 16-20
 Muu aika klo _____

pelejä

Viikonpäivä

- ma
- ti
- ke
- to
- pe
- la
- su

Mihin aikaa:

- Aamupäivä 9-12
- Iltapäivä 12-16
- Ilta 16-20
- Muuaika klo _____

ruuanlaittoa

Viikonpäivä

- ma
- ti
- ke
- to
- pe
- la
- su

Mihin aikaa:

- Aamupäivä 9-12
- Iltapäivä 12-16
- Ilta 16-20

Muuaika klo _____

Tapahtumia

Viikonpäivä

- ma
- ti
- ke
- to
- pe
- la
- su

Mihin aikaa:

- Aamupäivä 9-12
- Iltapäivä 12-16
- Ilta 16-20
- Muuaika klo _____

kielten opintopiirejä

Viikonpäivä

- ma
- ti
- ke
- to
- pe
- la
- su

Mihin aikaa:

- Aamupäivä 9-12
- Iltapäivä 12-16
- Ilta 16-20
- Muuaika klo _____

Oletko valmis vetämään esimerkiksi jotain ryhmää? Kyllä/Ei

Onko sinulla ryhmä/retki tai muu ehdotus _____

Mikä viikon päivä: Ma Ti Ke To Pe La Su

Kellonaika : _____

Kiinnostaisiko hallitustyöskentely? Kyllä/Ei

Mitä muuta haluat sanoa Kisun hallitukselle?!

Täytä kysely oheinen kysely ja palauta se Katinkonttiin. Ilmainen kahvi ja pulla täytetystä ja palautetusta kyselystä, Katinkontissa!

