

# Kisu-tiedote 7-8/2015

## Heinä-Elokuu

**Kirkkonummen Seudun mielenterveys yhdistys Kisu ry**

**Kyrklättnejdens 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](http://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!



[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)



Kirkkonummen kunta  
[www.kirkkonummi.fi](http://www.kirkkonummi.fi)



## Kisu ry:n hallitus 2015

- puheenjohtaja Tero Jääskeläinen, Varapuheenjohtaja Maj-Lis Jusslin, sihteeri 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 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!

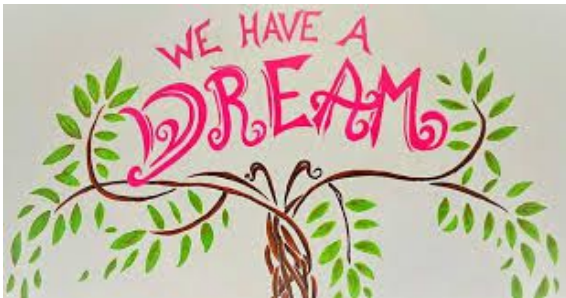
Aurinko paistaa juuri kun kirjoitan. Meillä on hieno yhdistys. Osa vanhemmista vastuuvetäjistä siirtyy sivuun samalla, kun olemme saaneet uusia vastuuvetäjiä. Taloudellinen tilanne on suu-  
messa huono, mutta se ei saa lannistaa meitä. Meidän tulee olla toimeliaita. Olisi hienoa, jos saisimme esimerkiksi Seurakunnan tai kunnan avustuksella ryhmille vapaaehtoisvetäjiä.

Kesällä Kisu on pääosin kiinni. Järjestämme kesällä kuitenkin toimintaa - joten seuraa Kirkko-  
nummen Sanomien Päiväriä.

Pullien ja sämpylöiden leivonta jatkuu, vaikka meillä ei ole enää töissä Aila Berg. Elokussa al-  
kaa leivonta ryhmä ja siivousryhmä. Leivonta ryhmä järjestetään torstaisin klo 10 ja siivous-  
ryhmä perjantaisin klo 10.

Kisulla on toive tarjota lämmintäruokaa arkisin jäsenilleen, mikä tällä hetkellä ei ole mahdol-  
lista.

Kisu tekee vapaaehtoista mielenterveystyötä. Kisu on jäsentensä edunvalvoja. Kisu tekee tällä  
hetkellä yhteistyötä Seurakunnan, Selvästi terveempi elämä(A-klinikka, -kilta, -Team), Vam-  
maisneuvoston, Kirkkonummen kunnan ja Omaistoiminnan (FinFam Uusimaa) kanssa. Erityises-  
ti Selvästi terveempi elämä -yhteistyöhön panostetaan. Yhteistyökumppanit järjestävät toi-  
mintaa, tapahtumia ja retkiä, joihin Kisulaiset voivat osallistua..



Pääosin tällä hetkellä Kisun toiminnasta vastaa kui-  
tenkin henkilöt - vertaiset - kuntoutujat. Kisu perus-  
toimintaa on pitää yllä kaikille avointa kohtaamis-  
paikka Katinkonttia. Katinkontti on auki pääosin vuo-  
desta arkisin 10-14. Perustoimintaan kuuluu hallitus-  
työskentely, sekä jotkin ryhmät ja retket. Perustoi-  
mintaa on myös 5-6 kertaa vuodessa ilmestyvä Kisu  
-tiedote.

Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry täytti torstaina 28.5. 30 -vuotta. Meiltä juhlissa oli Laila  
Kareinen. Juhlat olivat hienot. Tarjoilut ja ohjelma olivat hyvät. Porukkaa oli paljon. Onnea  
vielä kerran Emy ry:lle.

Oletko yksinäinen. Tule Kisuun käymään. Kirkkonummella on monia samassa tilanteessa ole-  
via. Ei kannata jäädä kotiin pelkäämään - pelkoa ei pysty pakenee, se tulee kohdata. Tule Ka-  
tinkonttiin käymään ja juttelemaan ihanien ihmisten kanssa. Kisussa tiedetään miltä sinusta  
tuntuu!

Kisun syyskausi alkaa ja Katinkontti aukeaa 17.8 klo 10, jolloin on Rukkanen ja Hallituksen ko-  
kous. Osa ryhmistä alkaa elokuussa, osa vasta syyskuussa.

Muista täyttää tiedotteen mukana tullut Kysely -lomake ja palauttaa se Katinkontin palaute-  
laatikkoon. Kyselyyn osallistuminen auttaa meitä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa.  
Kiitos.

Muistakaa seurata Kirkkonummen Sanomien Päiväriä!

Hyvää kesää kaikille Kisulaisille.

Kesäisin Terveisin Tero



## **Grillausta**

Saareen Grillaamaan keskiviikkona 15.7. (Tiedustelut Tuija 040 - 507 4923) Kuljetus Kimppakyydillä. Omavastuu 6,50€

## **Teatteri**

Torstaina 30.7 klo 19 teatteri esitys, Masalan Nuorisoteatterissa Peer Gynt (Ljusdalantie 4, Masala). Koominen tragedia myyttisestä paosta muotoutuu Masalan pelloille uudelleen tulkituna. (Tiedustelut Tuija: 0405074923)

## **Vapaata keskustelua**

Keskiviikkona 24.6. klo 12-14'  
Vastuuvetäjät ovat Aila / Laila

## **Kävelyretki**

Kävelyretki Kirkkonummen keskustassa 22.7. lähtö klo 12 Katinkontista. Retken jälkeen palaamme Katinkonttiin, jolloin tarjolla jääteetä, -mehua ja vettä. (Vastuuhenkilö Riikka)

## **Letunpaistoa**

Letunpaisto katinkontissa keskiviikkona klo 12-14 1.7. Juomana jäätee, -mehua ja -vettä. Tiedustelut Tuija 040 - 507 4923)

## **Hallituksen kokoukset**

Hallituksen kokoukset syksyllä 2015 ovat:

17.8.2015 klo 10

7.9.2015 klo 10

5.10.2015 klo 10

2.11.2015 klo 10.

ja

Hallituksen sääntömääräinen syyskokous alustavasti:

16.11.2015 klo 14.

Laita kalenteriin!

## Luontopolku Kiskossa

Luontopolku Kiskossa lauantaina 15.8.2015. Lähtö on Katinkontista klo 9. Ota mukaan ulkoilu-vaatteet sään mukaan sekä juomapullo!

## Ohjelmaa Syksyllä

Syksyllä alkaa siivousryhmä perjantaisin klo 10. ja leivontaryhmä torstaisin klo 10.

Elokuussa on suunnitteilla Tallinnan päiväretki. Seuraa Kirkkonummen sanomien päivyriä

Kirkkonummipäivät 29-30.8.2015

## Hej alla

Sommaren står för dörren och syrenerna håller på att slå ut. Kisu stänger för sommaren, men på onsdagarna ordnas ändå gemensamma aktiviteter. Många känner sig ensamma på sommaren så det är fint att det finns något att se fram emot varje vecka. För Kisis framtid är det också viktigt att verksamheten har många deltagare, utan deltagare får vi inte ekonomiskt bidrag. Kisis verksamhet dras av frivilliga medlemmar. Men eftersom många medlemmar tidvis kan ha svårt att orka på grund av mental ohälsa vore det viktigt att få med också andra. Kisu behöver dig!

Sommarens program:

Katinkontti håller stängt i sommar men program ordnas ändå ibland. Följ med Päivyri i Kirkkonummen Sanomat.

24.6 onsdag kl 12-14 fri samvaro och diskussion på Katinkontti (Aila / Leila).

1.7 steker vi plättar i Katinkontti kl 12-14. Vi bjuds på isté, saft och vatten. Tuija (040

15.7 blir det grillning på en holme. Ring Tuija 0405074923 för information.

22.7 går vi på promenad tillsammans. Start från Katinkontti kl. 12. Efter promenaden får vi isté, saft och vatten på Katinkontti. Ansvarsperson är Riikka.

30.7 kl 19 går vi och ser Masala nuorisoteaterns föreställning Per Gynt (Ljusdalavägen 4, Masaby).

Ring Tuija 0405074923 för mera information.

17.8 har styrelsen sitt första möte och Katinkontti öppnar höstens verksamhet med Rukkanen kl 10.

18.8 är Maj-Lis och Riikka på plats.

19.8 ser vi på film kl 17.

20.8 bakar vi kl. 10.

21.8 städar vi (gratis kaffe för städarna).

OBS! Mansgruppen träffas 26.8 kl.17

Jag önskar alla en skön sommar!

Beata

**Glöm inte att fylla i det tvåspråkiga frågeformuläret ovan. Kisu behöver din feedback för att bäst kunna planera verksamheten!**

## Kisu Kysely 7-8/2015 - Kisu Förfrågan 7-8/2015

Oletko Kisun jäsen? Kyllä / Ei  
*Är du medlem av Kisu?* *Ja / Nej*

Onko sinulla Kirkkonummella ystäviä tai sukulaisia? Kyllä / ei  
*Har du vänner eller släktingar i Kyrkslätt?* *Ja / Nej*

Oletko saanut ystäviä Kisusta? Kyllä / ei  
*Har du fått nya vänner via Kisu?* *Ja / Nej*

Riittävätkö rahasi elämiseen? Kyllä / ei  
*Räcker dina inkomster att leva på?* *Ja / Nej*

Onko Kisulla tarpeeksi sinulle sopivaa ohjelmaa Kyllä / Ei  
*Erbjuder Kisu tillräckligt med program som passar dig?* *Ja / Nej*

Millaisia ryhmiä/retkiä/toimintaa toivot?  
*Hurudana grupper / utfärder skulle du vilja ha?*

---

---

Onko Kisun tiedotus riittävää Kyllä / ei

Jos ei, niin millaista tiedotusta toivot? \_\_\_\_\_

---

Ger Kisu tillräckligt med information? *Ja / Nej*

Om inte, hurudan information önskar du dig?

---

---

Parasta Kisun toiminnassa on: \_\_\_\_\_

---

*Det bästa med Kisus verksamhet är.*

---

---

Anna kouluarvosana(4 - 10) Kisun toiminnalle: \_\_\_\_\_

*Ge skolbetyg åt Kisus verksamhet (4 – 10):* \_\_\_\_\_

Anna kouluarvosana (4 - 10) Kisun hallituksen toiminnalle: \_\_\_\_\_

*Ge skolbetyg (4 – 10) åt Kisus styrelses verksamhet:* \_\_\_\_\_

Miten parantaisit Kisun toimintaa: \_\_\_\_\_

---

---

*Hur skulle du förbättra Kisus verksamhet:* \_\_\_\_\_

---

---

Tarvitsetko opastusta tietokoneen käytössä?

Kyllä / Ei

*Behöver du hjälp med att använda en dator?*

*Ja / Nej*

Millaiset ATK-taidot sinulla on? (kouluarvosana 4-10, 4 en osaa yhtään, 10 ammattilainen):

\_\_\_\_\_

*Hur bra är du på ADB (Automatisk Data Behandling)? (4 – 10: kan ingenting, 10: professionella kunskaper)*

\_\_\_\_\_

Olisitko valmis vapaaehtoiseksi vastuuvetäjäksi/ryhmän vetäjäksi Kisuun?

Jos kyllä, niin anna nimesi ja puhelin numero:

Nimi: \_\_\_\_\_ Puhelin: \_\_\_\_\_

*Skulle du vara villig att bli frivillig ansvarig gruppledare i Kisu?*

*Om Ja, ge ditt namn och telefonnummer:*

*Namn:* \_\_\_\_\_ *Telefon:* \_\_\_\_\_

Palauta lomake täytettynä Katinkontin punaiseen palautelaatikkoon.

*Lämna den ifyllda blanketten i Kisus röda låda.*

**Palauttaneille ilmainen kahvi!**

*Vi bjuder på gratis kaffe åt dem som fyllt i och returnerat frågeformuläret!*

# Rukkanen

Elokuu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
17.08.15 Rukkanen klo 10, hallitus klo 11 Syyskauden avaus klo Aila, Laila	18.08.15 Maj-Lis, Riikka	19.08.15 Ilta leffa-ryhmä klo 17	20.08.15 Leivotaan klo 10	21.08.15 Siivousryhmä klo 10 (ilmaiset kahvit ryhmäläisil- le)
24.08.15 Aila, Laila	25.08.15 Maj-Lis, Riikka	26.08.15 Ilta Miestenryhmä klo 17	27.08.15 Anneli Leivotaan klo 10	28.08.15 Aila Siivousryhmä klo 10
31.08.15 Aila,Laila				



*Kuva 1: Minä - Tero*



