

Kisu ry / Kisu rf

# JÄSENKIRJE /MEDLEMSBREV

Numero /Nr 2/2022

Maaliskuu / mars 2022



Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

[kirkkonummen.kisu@gmail.com](mailto:kirkkonummen.kisu@gmail.com)

**Pankkitili/bankgiro: FI43 4006 0010 3487 83**

**Kisu rf** Katinkontti, Kungsvägen 5-7 A Klubbrum 1, 02400 Kyrkslätt t. 046 939 5190 må, ons, to kl 10-14

# Raitista kevät talvea kisulaisille!

Kevät tulee kyllä, odotetaan vielä vähän. Nautitaan sillä välin talvesta ja lumesta, vaikka alkaahan se jo riittämään. Onneksi päivät pitenevät ja valo lisääntyy, toivottavasti se tuo voimaa arkeen. Katinkontti oli pitkän pätkän kiinni, mutta nyt takaisin toiminnassa täydellä höngällä. Tulehan käymään vaikka kahvilla! Kahvista puheen ollen, tämän vuoden alusta aloimme perimään vapaaehtoista kahvi- / teemaksua kattaaksemme kulut. Varaathan siis halutessasi pientä käteistä matkaasi, voit myös harvakseltaan maksaa isomman summan halutessasi niin ei tarvitse aina muistaa käteistä ottaa mukaasi. Jäsenmaksut tulevat huhtikuun kirjeen mukana.

Avoin olohuone on nyt pidempään auki, niin kuin sitä oltiin toivottu. Maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin ovet ovat avoinna 10-14. Vastuuhenkilönä meillä toimii tällä hetkellä kaikkina päivinä Johanna. Uutuutena on maanantai aamujen aamupuuro klo 10.15. Puuro maksaa 1€.

Viikkopalaveri on totutusti maanantaisin klo 10.30. Miesten ryhmä kokoontuu totuttuun tapaan keskiviikkoisin klo 17. Käsityöryhmä kokoontuu torstaisin klo 10. Nuorten aikuisten ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 12.30.

Uusina ryhminä aloittaa minun vetämä tuolijumpparyhmä tiistaisin 8.3 lähtien klo 12. Tehdään yhdessä rauhallisessa tahdissa helppoja liikkeitä. Hellevin vetämä Mikä auttaa – vertaistukiryhmä joka toinen tiistai 8.3 lähtien klo 13, viisi kertaa keväällä ja viisi kertaa syksyllä.

Lähdemme retkelle Espoon kaupunginteatteriin lauantaina 26.3 katsomaan Kajaanin kaupunginteatterin esityksen Kemiaa. ”Miten pitää kiinni rakkaudesta, kun toisen mieli laahaa ja toisen menee liian lujaa? Mitä tehdä silloin, kun jokin sisällä on rikki ja tietää mikä on rikki ja ymmärtää miksi se on rikki, mutta on kuitenkin voimaton korjaamaan sen? Mitä tehdä, kun suurin este rakkaudelle löytyy omasta aivokemiasta?”

Esitys kestää 1.5 tuntia ja siinä ei ole väliaikaa. Lähtö klo 14 Katinkontista ja paluu noin klo 17.15 Katinkonttiin. Omavastuu 10€ maksetaan bussissa. Ilmoittautumiset Beatalle puh 0400 257 446.

Aurinkoisin terveisin

Emmi Suhonen (os. Luhtasela),  
järjestötyöntekijä/sihteeri



Hej alla

20.2 2022

Snön ligger tung därute efter snöstormen och jag borde gå ut och gräva fram bilen. Men solen går upp redan 20 minuter före 8 på morgonen, och ner går den först kl. 17.30. Ljuset är tillbaka!!

Nu har vi kunnat öppna för verksamheten i Katinkontti. Nya grupper är tisdagens stolgympa kl. 12 med Emmi, och kamratsstödsgruppen Vad hjälper? kl. 13 varannan tisdag med Hellevi. Välkomna med. Torsdagsmorgnar sitter vi och sticker eller virkar tillsammans, på onsdagskvällarna drar Tero Mansgruppen och på fredagarna sammankommer Ungavuxnagruppen. Coronan har ju inte försvunnit, men vi är vaccinerade allihopa. Kom ändå ihåg att om man har influensasymptom skall man stanna hemma tills man är frisk och om möjligt få ett negativt testresultat innan man kommer till Katinkontti.

Den svenskspråkiga gruppen Träffpunkten har upphört på grund av bristande intresse bland medlemmarna.

Första måndagen i mars börjar vi servera måndagsgröt kl. 10.15 i Katinkontti. Om måndagsgröten blir populär kan vi börja servera gröt till frukost också andra dagar. Grötportionen kostar 1 €. För kaffet betalar vi en frivillig slant.

Lördagen den 26.3 far vi på teater till Esbo stadsteaters Louhisalen i kulturcentret kl 15. Vi skall se ett gäst spel av Kajaanin Kaupingintetatteri. Föreställningen heter Kemiaa och handlar om man kan hålla fast vid kärleken när sinnet är förvirrat och sönder och hjärnkemin trilskas och man är oförmögen att reparera hjärnan. Föreställningen tar 1.5 timmar, ingen mellanakt.

Vi startar från Katinkontti kl 14 och är tillbaka ca kl. 17.15. Avgiften 10€ betalas i bussen. Vi har reserverat 15 biljetter. Anmäl dig till Beata tel 0400 257 446.

Inbetalningskortet för medlemsavgiften för 2022 kommer i april månads medlemsbrev.

Vi ses, må väl önskar

Beata



**Maaliskuu 2022**

**Kisun motto: 'Yksin kotona ei paljon naurata'**

<b>Viikko 9</b> <b>Maanantai 28.2</b>	<b>Tiistai 1.3</b>	<b>Keskiviikko 2.3</b>	<b>Torstai 3.3</b>	<b>Perjantai 4.3</b>
Avoin päivä	Ryhmäpäivä	Avoin päivä	Avoin päivä	Ryhmäpäivä
10-14 Olohuone 10:30 Palaveri		10-14 Olohuone 17 Miesten ryhmä	12-14 Olohuone	12.30 Nuoret aikuiset
<b>Viikko 10</b> <b>Maanantai 7.3</b>	<b>Tiistai 8.3</b>	<b>Keskiviikko 9.3</b>	<b>Torstai 10.3</b>	<b>Perjantai 11.3</b>
Avoin päivä	Ryhmäpäivä	Avoin päivä	Avoin päivä	Ryhmäpäivä
10-14 Olohuone 10:15 Aamupuuro 1€ 10:30 Palaveri	12 Tuolijumppa 13 Mikä auttaa ryhmä 1/5	10-14 Olohuone 17 Miesten ryhmä	10-14 Olohuone 10-12 Käsityöryhmä	10 Hallitus 12:30 Nuoret aikuiset
<b>Viikko 11</b> <b>Maanantai 14.3</b>	<b>Tiistai 15.3</b>	<b>Keskiviikko 16.3</b>	<b>Torstai 17.3</b>	<b>Perjantai 18.3</b>
Avoin päivä	Ryhmäpäivä	Avoin päivä	Avoin päivä	Ryhmäpäivä
10-14 Olohuone 10:15 Aamupuuro 1€ 10:30 Palaveri	12 Tuolijumppa	10-14 Olohuone 17 miesten ryhmä	10-14 Olohuone 10-12 Käsityöryhmä	12:30 Nuoret aikuiset
<b>Viikko 12</b> <b>Maanantai 21.3</b>	<b>Tiistai 22.3</b>	<b>Keskiviikko 23.3</b>	<b>Torstai 24.3</b>	<b>Perjantai 25.3</b>
Avoin päivä	Ryhmäpäivä	Avoin päivä	Avoin päivä	Ryhmäpäivä
10-14 Olohuone 10:15 Aamupuuro 1€ 10:30 Palaveri	12 Tuolijumppa 13 Mikä auttaa ryhmä 2/5	10-14 Olohuone 11 Synttärikahvit 17 Miesten ryhmä	10-14 Olohuone 10-12 Käsityöryhmä	12:30 Nuoret aikuiset
<b>Viikko 13</b> <b>Maanantai 28.3</b>	<b>Tiistai 29.3</b>	<b>Keskiviikko 30.3</b>	<b>Torstai 31.3</b>	<b>Perjantai 1.4</b>
Avoin päivä	Ryhmäpäivä	Avoin päivä	Avoin päivä	Ryhmäpäivä
10-14 Olohuone 10:15 Aamupuuro 1€ 10:30 Palaveri	12 Tuolijumppa	11-14 Olohuone 17 Miesten ryhmä	10-14 Olohuone 10-12 Käsityöryhmä	12:30 Nuoret aikuiset

**Kisu rf** Katinkontti, Kungsvägen 5-7 A Klubbrum 1, 02400 Kyrkslätt t. 046 939 5190 må, ons, to kl 10-14

**MARS 2022** Kisuus motto: 'Ensam hemma är det inte lätt att skratta'

<b>Vecka 9</b> <b>Måndag 28.2</b>	<b>Tisdag 1.3</b>	<b>Onsdag 2.3</b>	<b>Torsdag 3.3</b>	<b>Fredag 4.3</b>
Öppen dag	Gruppdag	Öppen dag	Öppen dag	Gruppdag
10-14 Vardagsrum 10:30 Palaver		10-14 Vardagsrum 17:00 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum	12.30 Ungavuxna- gruppen
<b>Vecka 10</b> <b>Måndag 7.3</b>	<b>Tisdag 8.3</b>	<b>Onsdag 9.3</b>	<b>Torsdag 10.3</b>	<b>Fredag 11.3</b>
Öppen dag	Gruppdag	Öppen dag	Öppen dag	Gruppdag
10-14 Vardagsrum 10:15 Morgongröt 10:30 Palaver	12-13 Stolgympa 13-14 Vad hjälper- gruppen 1/5	10-14 Vardagsrum 17 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Handarbets- gruppen	10 Styrelsen 12:30 Ungavuxna- gruppen
<b>Vecka 11</b> <b>Måndag 14.3</b>	<b>Tisdag 15.3</b>	<b>Onsdag 16.3</b>	<b>Torsdag 17.3</b>	<b>Fredag 18.3</b>
Öppen dag	Gruppdag	Öppen dag	Öppen dag	Gruppdag
10-14 Vardagsrum 10:15 Morgongröt 10:30 Palaver	12-13 Stolgympa	10-14 Vardagsrum 17:00 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Handarbets- gruppen	12:30 Ungavuxna- gruppen
<b>Vecka 12</b> <b>Måndag 21.3</b>	<b>Tisdag 22.3</b>	<b>Onsdag 23.3</b>	<b>Torsdag 24.3</b>	<b>Fredag 25.3</b>
Öppen dag	Gruppdag	Öppen dag	Öppen dag	Gruppdag
10-14 Vardagsrum 10:15 Morgongröt 10:30 Palaver	12 Stolgympa 13 Vad hjälper - gruppen 2/5	10-14 Vardagsrum 11 Födelsedags- kaffe 17 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Handarbets- gruppen	12:30 Ungavuxnagruppen
<b>Vecka 13</b> <b>Måndag 28.3</b>	<b>Tisdag 29.3</b>	<b>Onsdag 30.3</b>	<b>Torsdag 31.3</b>	<b>Fredag 1.4</b>
Öppen dag	Gruppdag	Öppen dag	Öppen dag	Gruppdag
10-14 Vardagsrum 10:15 Morgongröt 10:30 Palaver	12 Stolgympa	10-14 Vardagsrum 17 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Handarbets- gruppen	12:30 Ungavuxnagruppen

Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj



Kikkorin Seudun  
Mielenterveyshdistys Kisu ry