

Kisu ry/rf

JÄSENKIRJE / MEDLEMSBREV

nro/nr. 1/2023

Tammikuu – Januari



**Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com

Pankkitili/bankgiro: FI43 4006 0010 3487 83

Riemukasta Uutta Vuotta kaikille Kisulaisille!

Uusi vuosi ja uudet kujeet. Näin sanotaan. Sanotaan myös, että lunta tupaan, koska sitä näyttää riittävän. Sukset esiin kaapeista ja vaikka hiihtäen Uusiin tiloihin. Hip hei!

Uusien tilojemme ansiosta saamme nyt pitää tapaamispaikkaamme KIMIN (Kirkkonummen mielenterveysyhdistys) olohuonetta avoinna joka arkipäivä klo 10-14. Perjantaina **6.1.** KIMI on suljettu loppiaisen vuoksi. Muistakin poikkeuksista ilmoitamme ohjelmassa. Luvassa edelleen kahvia tai teetä 1€ hinnalla, joka riittää siis koko päivän kahvitteluun sekä keskiviikon kakkukahveihin.

Ryhmistä seuraavaa:

[Mikä auttaa-ryhmä](#) tapaa edelleen tiistaisin **3.1, 17.1 ja 31.1.** klo 13 Hellevin johdolla.

[Miesten ryhmä](#) Teron vetämänä on **4.1, 11.1., 18.1 ja 25.1.** klo 17.

[Käsityöryhmä](#) joka torstai klo 10-12 Niinan ohjaamana.

[Tammikuun Synttärikahvit](#) vietetään keskiviikkona 18/1 klo 11. Tervetuloa!

Valokuvausryhmää ruvetaan suunnittelemaan tammikuun puolen välin aikoihin. Ilmoittauduthan mahdollisimman pian, jos haluat liittyä ryhmään ja jos luontokuvaus kiinnostaa.

Masalan Keilailu siirtynee helmikuulle. Muutoksista ilmoitamme ajoissa.

Tervetuloa ryhmiin noviisit ja konkarit!

Terkuin Johanna

"Pidä varasi ettet päästä asioita kasvamaan liian suuriksi.

" -Nuuskamuikkunen, kirjasta Muumilaakson marraskuu (1970)



Ja Beata haluaa lisätä:

Tammikuussa suunnittelemme vuoden 2023 muuta ohjelmaa.

Valitettavasti Monica Halinen ei voi jatkaa Unikouluryhmän ohjaamista. Haluaisimme kuitenkin jatkaa teemalla Kehon ja sielun hyvinvointi. Kertokaa siis, kiinnostaisiko esim. Vesijumppa? Mindfulness? Rentoutuminen? Ravinto ja masennus? Mitä teille tarkoittaa hyvinvointi, ja mikä sen tuo? Kertokaa, niin selvitämme onko mahdollista järjestää?

Onko paikkoja, joihin haluaisitte tutustua. Kertokaa, niin yritämme järjestää retkiä (ei liian kaukana!)

Ja vielä: muistattehan että Alpo voi auttaa, jos on ongelmia kännykän kanssa. Alpon löydätte KIMISSÄ ma, ke, to ja pe klo 10-14.

Terveisin

Beata

20.12 2023

Hej alla Kisuiter!

Jag hoppas att det nya året **2023** har börjat bra!

Kisus nya träffpunkt KIMI är rymlig och hemtrevlig. Ännu har vi lådor och kassar i knutarna, men så småningom skall väl också det reda upp sig. Den 19.12 firade vi en väldigt trevlig grötfest med julgran och julmusik. Det blev en fin invigning av de nya utrymmena. Och från och med vecka 1 i januari kan vi ha öppet 5 dagar i veckan.

Grupperna fortsätter som förut. Kort & brädspel kan man spela måndagar och fredagar kl. 11, Vad hjälper?- gruppen träffas varannan tisdag kl.13 (3.1, 17,1 0ch 31.1), Mansgruppen träffas alla onsdagar kl. 17 och Handarbetsgruppen träffas alla torsdagar kl.10. Många i gruppen sticker lappar till täcken, som skall doneras till något ålderdomshem. Täckena kan värma knäna under utomhuspromenader.

I januari skall vi planera verksamheter under året. Vi skulle vilja ha flera program under temat Välbefinnande för kropp och själ. Sömnskolan var en del av det temat, men tyvärr kan Monica Halinen inte fortsätta. Finns det något ni medlemmar vore intresserade av? Vattengymnastik? Dietens inverkan på depression? Mindfullness? Avslappning? Berätta, så tar jag reda på om det går att förverkliga.

Kom också med tips på platser ni vore intresserade av att besöka, så kan vi ordna utfärder.

Johanna har lovat dra en naturfotograferingsgrupp, och en bowling-grupp i Masaby. Anmäl er till henne om ni är intresserade.

Och en påminnelse: Om ni har svårigheter eller problem med mobiltelefonen kan ni vända er till Alpo här i KIMI.

Hoppas alla får en fin Januarimånad. Dagarna blir länge dag för dag, ljuset är på väg tillbaka!

Ha det bra, Beata



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

ta

Tammikuu 2023

Kohtaamispaikka KIMI

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry
Eerikintörmä 2

puh: 0469395190 klo 10-14

02400 Kirkkonummi

Vko	<u>Ma 2/1</u>	<u>Ti 3/1</u>	<u>ke 4/1</u>	<u>To 5/1</u>	<u>Pe 6/1</u>
1	10-14 Olohuone 11 kortti/lautapelit	10-14 Olohuone 13 Mikä auttaa ryhmä	10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä	Loppiainen
2	10-14 Olohuone 10 kortti/lautapeli	10-14 Olohuone	10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä	10 Hallitus 12-14 Olohuone
3	10-14 Olohuone 11 Kortti/lautapeli -	10-14 Olohuone 13 Mikä auttaa ryhmä	10-12 Olohuone <i>11 Kuukauden synttärakahvit</i> 17 Miesten ryhmä	10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä	10-14 Olohuone 11 kortti/lautapelit
4	10-14 Olohuone 11 Kortti / lautapeli	10-14 Olohuone	10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	10-14 olohuone 10 Käsityöryhmä	10-14 Olohuone 11 kortti/lautapeli
5	10-14 Olohuone 11 kortti/lautapelit	10-14 Olohuone 13 Mikä auttaa ryhmä	10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä	10-14 Olohuone 11 kortti/lautapeli

Januari 2023

TRÄFFPUNKT KIMI

Kyrkslättsnejdens mentalhälsöförening Kisu rf
Eriksbrinken 2 02400 Kyrkslätt

tel: 0469395190 kl 10-14

V 1	<u>Må 2/1</u> 10-14 Vardagsrum 11 Kort & brädspel	<u>Ti 3/1</u> 10-14 Vardagsrum 13 Vad hjälpergruppen	<u>ons 4/1</u> 10-14 Vardagsrum 11 onsdagskaffe & kaka 17 Mansgruppen	<u>To 5/1</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbetsgruppen	<u>Fre 6/1</u> Trettondagen
V 2	<u>Må 9/1</u> 10-14 Vardagsrum 10 Kort-&brädspel	<u>Ti 10/1</u> 10-14 Vardagsrum -	<u>ons 11/1</u> 10-14 Vardagsrum 11 kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 12/1</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbetsgruppen -	<u>Fre 13/1</u> 10 Styrelsemöte 12-14 Vardagsrum -
V 3	<u>Må 16/1</u> 12-14 Vardagsrum 11 Kort&brädspel -	<u>Ti 17/1</u> 10-14 Vardagsrum 13 Vad hjälpergruppen -	<u>ons 18/1</u> 10-12 Öppet vardagsrum <i>kl 11 månadens födiskaffe</i> 17 Mansgruppen	<u>To 19/1</u> 10-14 Öppet Vardagsrum 10 Handarbetsgruppen -	<u>Fre 20/1</u> 10-14 Öppet vardagsrum 11 kort&brädspel
V 4	<u>Må 23/1</u> 10-14 Öppet vardagsrum 11 kort&brädspel	<u>Ti 24/1</u> 10-14 Öppet vardagsrum	<u>ons 25/1</u> 10-14 Öppet vardagsrum 11 kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 26/1</u> 10-14 Öppet vardagsrum 10 Handarbetsgruppen	<u>Fre 27/1</u> 10-14 Vardagsrum 11 kort&brädspel
V 5	<u>Må 30/1</u> 10-14 Vardagsrum 11 kort&brädspel	<u>Ti 31/1</u> 10-14 Vardagsrum 13 Vad hjälpergruppen	<u>ons 1/2</u> 10-14 Vardagsrum 11 kaffe & kaka 17 Mansgruppen	<u>To 2/2</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbetsgruppen	<u>Fre 3/2</u> 10-14 Vardagsrum 11 kort&brädspel

Economy PP Finlande 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry