

Kisu ry/rf

JÄSENKIRJE / MEDLEMSBREV

nro/nr. 2/2023

Helmikuu – Februari



**Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com

Pankkitili/bankgiro: FI43 4006 0010 3487 83

Hempeää helmikuuta Kisulaiset!

Vuosi 2023 on lähtenyt KIMIssä lupaavasti käyntiin. Miten se on Sinulla alkanut? Ihmisiä on käynyt kiitettävästi KIMIssä kahvilla ja seurustelemassa. Kahvi on maistunut ja maistuu edelleen yhden euron hinnalla koko päivän. Keskiiviikkoisin tällä hinnalla saat myös kakunpalan kahvin kylkeen. Olen kuullut uusista tiloista sanottavan pelkkää hyvää. Tunnelmaa täällä on keuhuttu lämpimäksi ja kotoisaksi. Pidetään tätä tunnelmaa yllä ja nautitaan päivä kerrallaan.

Tilojen siisteydestä sen verran, että kerran kuukaudessa meillä käy ammattisiivoja Åsa. Välipäivinä toivomme, että jokainen siistisi omat jälkensä ja keräisi roskat roskiksiin. Kierrätys kunniaan, joten biojätteelle, muoville, pahville ja paperille on omat astiansa. Näin saamme pidettyä paikan siistinä.

Kyselyitä on tullut tämän vuoden jäsenmaksuista. Laskut tulevat kevään aikana jokaiselle jäsenelle henkilökohtaisesti sisältäen viitenumeron. Tätä viitenumeroa **tulee** käyttää, kun laskua maksat. Muissa maksuissa, kuten esim. lahjoituksissa, on myös omat viitenumerot. Kysy niin vastataan.

Tälle vuodelle te jäsenet olette valinneet syyskokouksessa uuden hallituksen. [Hallituksen puheenjohtajana jatkaa Beata Frankenhaeuser ja varapuheenjohtajana jatkan minä, eli Johanna Laaksonen.](#) Muut jäsenet ovat sihteerinä Niina Kari, Tuula Allén, Mirja Linnervuo, Hellevi Varpio, Marsa Rönn, Maj-Lis Juslin sekä varajäsenenä Anneli Bohm. Hallitus jatkaa kokouksia kerran kuukaudessa. Jos Sinulle juolahtaa mieleen asioita, joita hallituksen on hyvä käydä läpi, niin ota rohkeasti yhteyttä.

Ryhmät ovat jatkaneet olemassaoloaan ja uudet ryhmät (keilaus, valokuvaus ja sopparyhmä) starttaavat nyt helmikuussa. **Keilaus** alkaa **2.2.2023 torstaina klo 15–16 Masalan Joo-Areenalla.** Keilausvuoroja meille on varattu yhteensä kymmenen kertaa, **torstaisin klo 15–16.** Eli **viimeinen kerta on 6.4.2023.** Omavastuu keilaukseen on 2€/kerta.

Uutena ryhmänä alkaa sopparyhmä. Eli teemme ja syömme yhdessä keittoa. Keiton sisältöön voit vaikuttaa, eli toiveita kehiin. **Sopparyhmä** aloittaa hellan ääressä **3.2.2023.** Ensimmäisellä kerralla valmistamme siskonmakkarakeittoa. Seuraavat kerrat ovat **24.2., 10.3. ja 24.3.** Omavastuu tässä on 2€/kerta.

Valokuvausryhmä aloittaa toimintansa 6.2. maanantaina klo 14 KIMIssä. Tällöin suunnitteleme itse aikataulumme ja kuvauksen aiheet, paikat ja mielenkiinnon kohteet. Jos sinulla on kamera niin tule kuvaamaan. Kuvia pääsemme muokkaamaan KIMIssä tietokoneella ja voimme niitä laittaa someen esille tai tulostaa tarvittaessa.

Maj-Lis alkaa miellyttävällä äänellään lukemaan kirjaa ääneen halukkaille. Pieneen ryhmähuoneeseen on varattu mukavat nojatuolit joissa voit nähdä sielusi silmin kirjan tapahtumia. Ensimmäisen kerran Maj-Lis pääsee ääneen **7.2.2023 tiistaina KIMIssä.** Siitä lähtien **lukuryhmä tapaa joka toinen tiistai parillisina viikkoina klo 13.** Eli seuraavan kerran **21.2.2023.**

Hellevin vetämä **Mikä auttaa?- ryhmä tapaa 14.2. ja 28.2 tiistaisin klo 13.** Tervetuloa kertomaan ja kuuntelemaan vinkkejä siitä, mikä auttaa ahdistukseen ja masennuksen oireisiin.

Miesten ryhmä Teron ohjaamana on keskiviikkoisin klo 17. Juttelua ja pelailua luvassa.

Niina antaa neuvoja ja vetää **torstaisin käsityöryhmää klo 10-12.** Kutimet heilumaan ja mukaan rupattelemaan. Tervetuloa! Ja tule pelamaan Bingoa to 23/2 klo 12! Hyvät palkinnot.

Perjantaisin rentoudutaan klo 13. Rentoutuminen tekee tutkitusti hyvää mielelle ja keholle. Kokeilemme miltä tuntuu rentoutua ohjatusti ja pääsemme rauhallisesti mielin viettämään viikonloppua.

Nautitaan auringon säteistä ja lumen tuomasta valosta silloin kun näitä on tarjolla! Hyvää vointia Sinulle ja meille kaikille!

Terveisin Johanna

Kisurif – februari 2023

Hej alla medlemmar!

På höstmötet valdes Kisus styrelse för år 2023: Till ordförande återvaldes Beata Frankenhaeuser och till viceordförande Johanna Laaksonen. Till styrelsemedlemmar återvaldes Hellevi Varpio, Mirja Linnervuo och Tuula Allén. Nya styrelsemedlemmar är Niina Kari (sekr), Maj-Lis Jusslin och Marsa Rönn.

Vår nya mötesplats KIMIs verksamhet har nu kommit igång på allvar. Utrymmena är trevliga och större än tidigare. En stor fördel är att vi nu har ett skilt grupprum där man kan mötas i lugn och ro, ett skilt kansli och ett hobbyrum. Vi spelar mycket spel tillsammans i vardagsrummet, det är kiva.

Vi har som mål att alla tillsammans ser till att KIMI hålls rent, snyggt och trevligt. Städa alltså efter dig, för din kopp till köket och plocka upp skräp från golvet. Kom ihåg att vi sorterar avfallet och har skilda kärl för blandavfall, bioavfall och kartong- pappers- och plastavfall.

En gång i månaden kommer städaren Åsa, som tvättar golven och andra ytor grundligare.

Programmet kommer igång på allvar nu i februari. Gammal gruppverksamhet som fortsätter är Mansgruppen på onsdagar kl. 17, Handarbetsgruppen torsdagar kl. 10 och Vad hjälper? kamratstödsgruppen varannan tisdag kl. 13. Nya grupper som börjar i februari: Maj-Lis läser högt för oss varannan tisdag kl. 13 (se programmet), Johanna drar en fotograferingsgrupp med en första träff tisdag 6/2 kl. 14, och bowling i Masaby i Jo-arenan torsdagar kl. 15. På fredagar kl. 13 försöker vi oss på avslappningsövningar (CD) tillsammans inför veckoslutet. Vi gör också ett nytt försök med matservering. I februari börjar vi servera en förmånlig soppa (2€) varannan fredag kl. 11.30. Vi börjar fredagen den 3/2 med siskonkorvsoppa. Den 24/2 blir det en vegetariskt soppa med bl.a kokosmjölk. Vi behöver anmälningar så vi vet hur mycket soppa som skall kokas. Anmäl också om du är villig att komma med och hjälpa till.

Torsdagen den 9/2 kl. 12 tiden får vi besök av A-Kiltas gäng som fått en inbjudan att komma och bekanta sig med KIMI. Månadens **födelsedags kaffe-med-tårta** serveras onsdagen den 15/2.

Torsdagen den 23/2 kl. 12 drar Riikka Bingo (fina priser!)

Vi bjuder in våra tidigare hyresvärdar Kyrksläotts svenska socialdemokrater på kaffe & kaka som tack för alla våra år i Katinkontti. Datum är inte ännu fastslaget.

Ring KIMI kl. 10-14 på vardagar om ni har frågor om programmet, eller vad som helst. Telefonnummer är 046-9395190. Eller stick dig in när som helst kl.10-14. Kom på kaffe och gott sällskap och samtal och kamratstöd vänner emellan. Kom och spela brädspel!

Glad vårvinter, njut av det återvändande ljuset!

Beata

Helmikuu 2023**Kohtaamispaikka KIMI**Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry
Eerikintörmä 2

02400 Kirkkonummi

puh: 0469395190 klo 10-14

Vko 5	<u>Ma 30/1</u> 10-14 Olohuone 11 kortti/lautapelit	<u>Ti 31/1</u> 10-14 Olohuone 13 Mikä auttaa ryhmä	<u>ke 1/2</u> 10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 2/2</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä 15 Keilaus 1	<u>Pe 3/2</u> 10-14 Olohuone 11.30 Soppatarjoilu (2€) 13 rentoutus
Vko 6	<u>Ma 6/2</u> 10-14 Olohuone 10 kortti/lautapeli 14 Valokuvausryhmä (Johanna)	<u>Ti 7/2</u> 10-14 Olohuone 13 Lukuryhmä (Maj-Lis)	<u>Ke 8/2</u> 10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 9/2</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä 12 A-kilta visiitti <u>15 Keilaus 2</u>	<u>Pe 10/2</u> 12-14 Olohuone 12 A-kilta vierailee 13 rentoutus
Vko 7	<u>Ma 13/2</u> 10-14 Olohuone 11 Kortti/lautapeli -	<u>Ti 14/2</u> 10-14 Olohuone 13 Mikä auttaa ryhmä	<u>Ke 15/2</u> 10-12 Olohuone 11 Kuukauden synttärikahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 16/2</u> 10-14 Olohuone 10 käsityöryhmä 15 Keilaus 3	<u>Pe 17/2</u> 10-14 Olohuone 10 Hallitus 13 Rentoutus
Vko 8	<u>Ma 20/2</u> 10-14 Olohuone 11 Kortti / lautapeli	<u>Ti 21/2</u> 10-14 Olohuone 13 Lukuryhmä (Maj-Lis)	<u>ke 22/2</u> 10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 23/2</u> 10-14 olohuone 10 Käsityöryhmä 12 Bingo 15 Keilaus 4	<u>pe 24/2</u> 10-14 Olohuone 11 kortti/lautapeli 11.30 Soppatarjoilu 13 rentoutus
Vko 9	<u>Ma 27/2</u> 10-14 Olohuone 11 kortti/lautapelit	<u>Ti 28/2</u> 10-14 Olohuone 13 Mikä auttaa ryhmä	<u>Ke 1/3</u> 10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 2/3</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä 15 Keilaus 5	<u>Pe 3/3</u> 10-14 Olohuone 11 kortti/lautapeli 13 rentoutus

Februari 2023

TRÄFFPUNKT KIMI

Kyrkslättsnejdens mentalhälsöförening Kisu rf
Eriksbrinken 2

02400 Kyrkslätt

tel: 0469395190 kl 10-14

V 5	<u>Må 30/1</u> 10-14 Vardagsrun 11 Kort & brädspel	<u>Ti 31/1</u> 10-14 Vardagsrum 13 Vad hjälpergruppen	<u>ons 1/2</u> 10-14 Vardagsrum 11 onsdagskaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 2/2</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbetsgruppen 15 Bowling	<u>Fre 3/2</u> 10-14 Vardagsrum 11.30 Soppa 2€ 13 Avslappning
V 6	<u>Må 6/2</u> 10-14 Vardagsrum 10 Kort-&brädspel 14 fotogruppen	<u>Ti 7/2</u> 10-14 Vardagsrum 13 högläsning (Maj-Lis) -	<u>ons 8/2</u> 10-14 Vardagsrum 11 kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 9/2</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbetsgruppen A-kilta på besök <u>15 Bowling</u>	<u>Fre 10/2</u> 12-14 Vardagsrum 12 A-kilta på besök 13 avslappning -
V 7	<u>Må 13/2</u> 12-14 Vardagsrum 11 Kort&brädspel -	<u>Ti 14/2</u> 10-14 Vardagsrum 13 Vad hjälpergruppen -	<u>ons 15/2</u> 10-12 Öppet vardagsrum 11 månadens födis-kaffe 17 Mansgruppen	<u>To 16/2</u> 10-14 Öppet Vardagsrum 10 Handarbetsgruppen 15 Bowling	<u>Fre 17/2</u> 10-14 Öppet vardagsrum 10 Styrelsen 13 avslappning
V 8	<u>Må 20/2</u> 10-14 Öppet vardagsrum 11 kort&brädspel	<u>Ti 21/2</u> 10-14 Öppet vardagsrum 13 Högläsning (Maj-Lis)	<u>ons 22/2</u> 10-14 Öppet vardagsrum 11 kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 23/2</u> 10-14 Öppet vardagsrum 10 Handarbetsgruppen 12 Bingo 15 Bowling	<u>Fre 24/2</u> 10-14 Vardagsrum 11 kort&brädspel 11.30 Soppa 2€
V 9	<u>Må 27/2</u> 10-14 Vardagsrum 11 kort&brädspel	<u>Ti 28/2</u> 10-14 Vardagsrum 13 Vad hjälpergruppen	<u>ons 1/3</u> 10-14 Vardagsrum 11 kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 2/3</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbetsgruppen 15 Bowling	<u>Fre 3/3</u> 10-14 Vardagsrum 11 kort&brädspel 13 Avslappning

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry