

Kisu ry/ rf

JÄSENKIRJE / MEDLEMSBREV

nro/nr. 5/2023

Toukokuu – Maj



**Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com

Pankkitili/bankgiro: FI43 4006 0010 3487 83

Mahtavaa toukokuuta Kisulaiset!

Nyt on aika toukokuun, toivotetaan kevät tervetulleeksi. Sanotaan hyvästit lumelle ja nautitaan luonnon tuomista muutoksista ja vihreydestä, kauniiden kukkien myötä.

Nyt saamme olla tyytyväisiä. Viola Ranin-yhdistys vastasi myöntävästi hakemukseemme. Haettua summaa emme saaneet mutta kaikki taloudellinen apu on tervetullutta. Eli saamme Age-Elisen vetämän askarteluryhmän kasaan. Age ohjaa siis toukokuussa neljänä tiistaina Käden taidot-ryhmää. Omavastuu ryhmään on 5€, joka sisältää kaikki neljä kertaa. Mukaan mahtuu kymmenen osallistujaa. Ilmoittautukaa siis mahdollisimman pian.

Avustuksen turvin pääsemme myös Veikkolan Kartanon kesäteatteriin katsomaan näytelmää ”Kyllä tästä selvittäään” lauantaina 1.7. Näytökseen on varattu 16 lippua. Lisää kerromme seuraavassa jäsenkirjeessä.

Nyt kaikki liikkeelle! Toukokuussa aloitamme kaksi kävelyryhmää. Marsan mukana liikumme Masalassa ja Mirjan kanssa Kirkkonummella. Molemmat ryhmät ovat perjantaisin klo 13. Ilmoittautumislisat ovat KIMISSä. Mukaan mahtuu kaikki innokkaat kävelijät.

Keittoa teemme edelleen yhdessä 5.5. ja 19.5 jos kumpaiseenkin kertaan ilmoittautuu vähintään kolme henkilöä. Keiton hinta on 2€, joka sisältää keiton lisäksi juustonäkkäriä.

Keilailu oli hauskaa! Toivottavasti pääsemme jatkamaan syksyllä uudemman kerran.

Toukokuussa jatkuvat tutut ryhmät: **valokuvausryhmä, miesten ryhmä, Mikä auttaa?-ryhmä, käsityöryhmä ja lukuryhmä**. Rentoutusta olisi 8.5. ja 22.5. Ilmoittauduthan, mikäli haluat kokeilla rentoutusta.

Retki Räfsöhön on 23.5. Soita diakoni Milla Saatsille puhelinnumeroon 0404826149 jos haluat mukaan. Toinen retkipäivä on perjantaina 2.6. jolloin suuntaamme Linlohon grillaamaan makkaraa. Omavastuu retkelle on 5€, ilmoittaudu mukaan KIMISSä olevaan listaan.

Tämän kirjeen liitteenä saat maksumuistutuksen, jos et ole vielä maksanut vuoden 2023 jäsenmaksua. Jos et halua jatkaa jäsenyyttä, niin ilmoitathan siitä, jotta saamme päivitettyä jäsenrekisterin. Kisu on riippuvainen myös jäsenmaksuista, kaikki tulot auttavat meitä pitämään KIMIlä avoinna ja kaikki maksaa. Kiitos, että hoidat maksusi. Myöskin postitus on kallista, joten jos haluat, voimme lisätä sinut sähköiseen järjestelmään. Näin saat jatkossa jäsenkirjeesi suoraan sähköpostiisi. Osa jo näin onkin toiminut. Hieno!

Sosiaaliseen mediaan päivitämme ohjelman muutoksista, joten seuraathan meitä facebookissa ja instagramissa. Kysy lisää jos haluat neuvoa liittyen sosiaaliseen mediaan.

Tulehan kahville (1€/päivä) ja hyvää vointia!

Terkuin Johanna

Hej alla Kisuiter!

Nu är scillorna, krokusarna, och snart också tulpanerna här! Också blåsipporna blommar lite här och där. Härligt!

Roliga nyheter! Vi fick bidrag från Viola Ranins stiftelse! Inte så mycket som vi ansökt om, men i alla fall. Så nu kommer Age-Elisa hit 4 tisdagar i maj och leder hobbygruppen Käden taidot. Anmälninglista finns på väggen i Kimi. 5 € kostar det för alla 4 gånger. Högst 10 deltagare ryms med.

Vi kan också gå på Veikkolan kartanos sommar-teater lördag 1/7 kl. Vi ser musikrevyn **Kyllä tästä selvittää**. Jag har bokat 16 biljetter. Mer information kommer i nästa medlemsbrev.

I maj startar två promenadgrupper: Mirja leder en grupp i centrum och Marsa en i Masaby. Båda är kl. 13 på fredagar. Anmäl er i Kimi, det finns listor på väggen.

Vi fortsätter med soppserveringen i maj (5/5 och 19/5) men bara om vi får minst tre anmälda per gång. Så kom ihåg att meddela i tid om ni vill äta god soppa tillsammans med andra Kisuiter. Soppan kostar 2€.

Bowlingen är slut för denna säsong, men vi hoppas att den kan fortsätta i höst.

Fotogruppen fortsätter i maj, liksom Mansgruppen, Vad hjälper? gruppen, Högläsningssgruppen och handarbetsgruppen. I maj har vi som försök en avslappningsgrupp 8/5 och 22/5 kl. 13. Meddela om du är intresserad.

Församlingens Räfsöutfärd är den 23/5. Ring diakon Milla Saatsi 0404826149 om du är intresserad.

Fredagen den 2 juni far vi till Linlo kl 10. Vi metar och grillar korv. Anmäl dig i Kimi. Avgift 5 €.

I det här medlemsbrevet bifogar vi en påminnelse om medlemsavgiften till dem som ännu inte betalat för år 2023. Vi ber dig som inte är intresserad av medlemskap att meddela oss så kan vi ta bort dig från medlemsregistret. Och vi ber dig som vill fortsätta vara medlem att betala medlemsavgiften. Kisu är beroende av alla inkomster, också av medlemsavgifterna, för att kunna arrangera program och verksamheter, och för att hålla Kimi öppet. Postningen av medlemsbrev är en stor utgift, och betalningspåminnelserna ökar kostnaderna!

Tack till alla er som redan betalat!

Hälsningar

Beata



Toukokuu 2023

Kohtaamispaikka KIMI

Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry
Eerikintörmä 2

02400 Kirkkonummi

puh: 0469395190

ma-to klo 10-14

pe klo 10-13

vko 18	<u>Ma 1/5</u> Vappupäivä	<u>Ti 2/5</u> 10-14 Olohuone 11-12.30 Age - Käden taidot 13 Lukuryhmä	<u>Ke 3/5</u> 10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 4/5</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä	<u>Pe 5/5</u> 10-13 Olohuone 11.30 Soppa 2€ 13 keskustakävely 13 Masalakävely
Vko 19	<u>Ma 8/5</u> 10-14 Olohuone kortti&pöytäpeli 13 Rentoutumi- nen 14 Valokuvaus- ryhmä	<u>Ti 9/5</u> 10-14 Olohuone 11-12.30 Age - Käden taidot 13 Mikä auttaa-	<u>Ke 10/5</u> 10-14 Olohuone 11 Synttärikahvit 14 Hallitus 17 Miesten ryhmä	<u>To 11/5</u> 10-14 Olohuone 10 käsityöryhmä 12 Bingo	<u>Pe 12/5</u> 10-13 Olohuone kortti&lautapelit 13 keskustakävely 13 Masalakävely
Vko 20	<u>Ma 15/5</u> 10-14 Olohuone Kortti & lautapelit	<u>Ti 16/5</u> 10-14 Olohuone 11-12.30 Age - Käden taidot 13 Lukuryhmä	<u>Ke 17/5</u> 10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 18/5</u> Helatorstai	<u>pe 19/5</u> 10-13 Olohuone kortti&lautapelit 11.30 Soppa 2€ 13 Keskustakävely 13 Masalakävely
Vko 21	<u>Ma 22/5</u> 10-14 Olohuone kortti & lautapelit 13 Rentoutumi- nen 14 Valokuvaus- ryhmä	<u>Ti 23/5</u> 10-14 Olohuone (Seurakunnan Räfsönretki)	<u>Ke 24/5</u> 10-14 Olohuone 11 kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 25/5</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä	<u>Pe 26/5</u> 10-13 Olohuone kortti&lautapelit 13 Keskustakävely 13 Masalakävely
Vko 22	<u>Ma 29/5</u> 10-14 Olohuone kortti&lautapelit	<u>Ti 30/5</u> 10-14 Olohuone 11-13.30 Age - Käden taidot 13 Lukuryhmä	<u>Ke 31/5</u> 10-14 Olohuone 11 Kakkukahvit 17 Miesten ryhmä	<u>To 1/6</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityöryhmä	<u>Pe 2/6</u> Kimi suljettu klo 10 Linlon retki

Maj 2023

Kohtaamispaikka KIMI

Kyrkslättnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf
Eriksbrinken 2

02400 Kyrkslätt

tel: 0469395190

må-to kl. 10-14

fre kl. 10-13

V 18	<u>Må 1/5</u> Valborg	<u>Ti 2/5</u> 10-4 Vardagsrum 11-12.30 Ages hobbygrupp 13 Högläsning	<u>Ons 3/5</u> 10-14 Vardagsrum 11 kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 4/5</u> 10-14 Vardags- rum 10 Handarbets- gruppen -	<u>Fre 5/5</u> 10-13 vardagsrum 11.30 Soppa 2€ 13 Centrum- promenad 13 Masabyrome- nad
V 19	<u>Må 8/5</u> 10-14 Vardagsrum kort-&brädspel 13 Avslappning 14 Fotogruppen	<u>Ti 9/5</u> 10-14 vardagsrum 11-12.30 Ages hobbygrupp 13 Vad hjälper? gruppen	<u>Ons 10/5</u> 10-14 Vardagsrum 11 Födiskaffe 14 Styrelsemöte 17 Mansgruppen	<u>To 11/5</u> 10-14 Vardags- rum 10 Handarbets- gruppen 12 Bingo	<u>Fre 12/5</u> 10-13 Vardagsrum kort&brädspel 13 Centrum- promenad 13 Masabyrome- nad
V 20	<u>Må 15/5</u> 10-14 Vardagsrum kort-&brädspel	<u>Ti 16/5</u> 10-14 Vardagsrum 11-12.30 Ages hobbygrupp 13 Högläsning- gruppen	<u>Ons 17/5</u> 10-14 Vardagsrum 11 kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 18/5</u> Skärtorsdag	<u>Fre 19/5</u> 10-13 Vardagsrum kort&brädspel 11.30 Soppa 2€ 13 Centrum- promenad 13 Masabyrome- nad
V 21	<u>Må 22/5</u> 10-14 Vardagsrum kort-&brädspel 13 Avslappning 14 Fotogruppen	<u>Ti 23/5</u> 10-14 Vardagsrum (Församlingens Räfsö-utfärd)	<u>Ons 24/5</u> 10-14 Vardagsrum 11 kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 25/5</u> 10-14 Vardags- rum 10 Handarbets- gruppen	<u>Fre 26/5</u> 10-13 Vardagsrum Kort-&brädspel 13 Centrum- promenad 13 Masabyrome- nad
V 22	<u>Må 29/5</u> 10-14 Vardagsrum Kort-&brädspel	<u>Ti 30/5</u> 10-14 Vardagsrum 11-13.30 Ages hobbygrupp 13 Högläsning	<u>Ons 31/5</u> 10-14 Vardagsrum 11 Kaffe&kaka 17 Mansgruppen	<u>To 1/6</u> 10-14 Vardags- rum 10 Handarbets- gruppen	<u>Fre 2/6</u> Kimi stängt kl. 10 Linlo-utfärd

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry