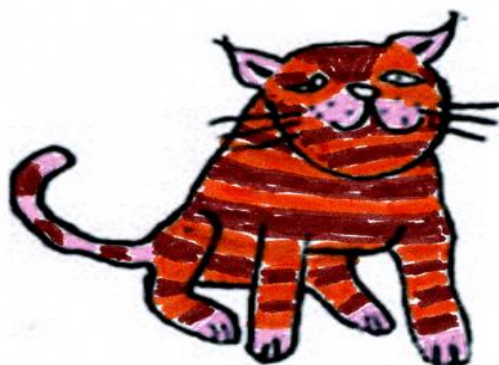


Kisun tiedote – Kisuus info

nro/nr. 6/2024

kesäkuu / juni



**Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com

Pankkitili/bankgiro: FI43 4006 0010 3487 83

Hei kaikille!

Nyt on kesän aika, aurinkoa ja lämpöä siis tiedossa. Tässä siis kesän ohjelma.

Perjantaina 7.6. lähdemme Linlohon grillaamaan ja koittamaan kalaonnea. Lähtö KiMistä klo 10. Ilmoittautumisia otetaan vastaan 3.6. mennessä. Kahdeksan henkilöä mahtuu mukaan. Omavastuuta ei retkelle ole.

Perjantaina 14.6. tapaamme piknikin merkeissä Cittarin edessä olevassa senioripuistossa Kirkkonummen Hengitysyhdistyksen kanssa. Kisu ry tarjoaa purtavaa. Tule mukaan nauttimaan kesäpäivästä. Omavastuuta ei tällekkään retkelle tarvitse. Ilmoittauduthan viimeistään keskiviikkona 12.6. jotta tiedämme hankkia tarpeeksi syötävää mukaan.

Torstaina 20.6. on kesäteatterin aika. Lähdemme Veikkolan Kartanonteatteriin katsomaan näytöstä ”*Kahden kartanon loukussa*”. Näytös alkaa klo 19.00. Ilmoittaudu mukaan viimeistään torstaina 30.5. Mukaan mahtuu 15 henkilöä. Lähtö KiMistä klo 17.45 ja ajamme Masalan kautta, joten pääset myös sieltä kyytiin. Omavastuu on 10€

Torstaina 20.6 juhlimme juhannusta ja synttäreitä. KiMissä klo 11. Tulepa kahville ja kakulle.

Keskiviikkona 26.6. vietämme kesän juhlaa Masalassa Attendo Valkealassa (Hvittorpintie 8). Luvassa grillausta ja ulkopelejä. Kävelemme yhdessä paikalle Masalan keskustasta, matkaa on n. 1 km. Ilmoittelemme tarkempaa tietoa kesäkuussa Kisun fb-ryhmässä ja KiMissä. Omavastuu on pyöreä 0€, eli et tarvitse mukaan muuta kuin itsesi. Ilmoittaudu mukaan viimeistään maanantaina 24.6.

Heinäkuun KiMi on avoinna keskiviikkoisin klo 10–13. Ensimmäisenä keskiviikkona 3.7. grillaamme Kisun uudella grillillä makkaraa. Miesten ryhmä grillailee myös ulkona heinäkuun ajan perjantaisin klo 14. Synttärikahvit eivät ole tuottanut niin paljoa mielenkiintoa, joten kesäkuun jälkeen emme enää juhli synttäreitä niin suurella panoksella kuin aiemmin.

**Kiitos kaikille onnistuneista 25-vuotisjuhlista!
Nautitaan kesästä!**

Terveisin Johanna

Hej alla

Nu är sommaren här och det är tid för er att få juni månads program.

Utfärder och evenemang:

Fre 7.6 Utfärd till Linlo. Fiske och korvgrillning. Start
kl 10 från KiMi. Högst 8 personer ryms med. Ingen avgift. Sista anmälningdagen är må 3.6.

Fre 14.6 Picnic i Cittaris Seniorpark kl. 11 tillsammans med Kyrkslätts andningsförening. Vi tar matsäck från KiMi. Ingen avgift. Sista anmälningdag är onsdag 13.6. Vi ses där.

To 20.6 är det dags för sommar-teaterutfärden. Vi skall se *Kahden kartanon loukussa* på Veikkolan Kartanonteatteri. 15 personer ryms med. Föreställningen börjar kl. 19. Start från KiMi kl. 17.45. Vi kör via Masaby. Avgift 10 €. Sista anmälningdag är torsdag 30.5.

Ons 26.6 ordnas det en sommarfest med grillning och utespel i Masaby, Hvittorpsvägen 8 (Attendo Valkeala). Vi meddelar senare om tidpunkten. Ingen avgift. Anmälan senast må 24.6. Vi promenerar från Masaby centrum, avståndet är lite över 1 kilometer.

Från och med 1 juli håller KiMi sommarstängt utom på onsdagarna. Första onsdagen, 3.7, grillar vi korv på vår nya grill. Och på fredagarna i juli träffas mansgruppen kl. 14, de inleder också juli månad med korvgrillning.

Vi har kommit till att vi efter juni inte mera bjuder på födelsedagskaka en gång i månaden, eftersom det inte riktigt längre fanns intresse.

Kisus 25-årsfest var lyckad, enligt rapporter. Tack alla ni som deltog!

Ha en härlig början på sommaren!

Beata



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry			puh: 0469395190			
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi	ma-, ke-, to klo 10-14, pe klo 10-13			
kesäkuu 2024		Kohtaamispaikka KiMi	tiistai varattu ryhmille ja kokouksille			
Torstaisin kakkukahvit klo 11						
vko	Ma 3.6	Ti 4.6	Ke 5.6	To 6.6	Pe 7.6	La 8.6
23	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	Kmi kiinni	
	10-13 Martta- kokkaus		17 Miesten ryhmä	10 Käsiyöryhmä	10 LINLON RETKI	12 Kävelyryhmä
				9.45 Avomieli-retki		
Vko	Ma 10.6	Ti 11.5	Ke 12.6	To 13.6	Pe 14.6	La 15.6
24	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	KiMi kiinni	
	10.30 Sandran kokkausryhmä	Valokuvaretki	14 Hallitus	10 Käsiyöryhmä	11 Piknik Senioripuistossa Hengitysyhdistyksen kanssa	12 Kävelyryhmä
			17 Miesten ryhmä			
Vko	Ma 17.6	Ti 18.6	Ke 19.6	To 20.6	Pe 21.6	La 22.6
25	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
			17 Miesten ryhmä	10 Käsiyöryhmä	12 Vi talar svenska ryhmä	Juhannuspäivä
				11 Juhannus- ja synttärilakkua		
				17.45 Kesäteatteri Veikkola		
Vko	Ma 24.6	Ti 25.6	Ke 26.6	To 27.6	Pe 28.6	La 29.6
26	10-14 Olohuone		10-12 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
			Kesäpäivä Masalassa	10 käsiyöryhmä		12 Kävelyryhmä
			17 Miestenryhmä			
Vko	Ma 1.7	Ti 2.7	Ke 3.7	To 4.7	Pe 5.7	La 6.7
27			klo 10-13		14 Miestenryhmä	
			Grillaus		grillausta	12 Kävelyryhmä
					ulkopelit	
Kyrkslättarnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf						
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt	Tel: 0469395190			
Juni 2024		MOTESPLATS KIMI	må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13			
Tisdagar reserverade för grupper						
Kaffe med kaka torsdagar kl. 11						
v.23	må 3.6	ti 4.6	ons 5.6	to 6.6	fre 7.6	Lö 8.6
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	KiMi stängd	
	10-13 Martta- kockgrupp		17 Mansgruppen	10 Handarbete	10 Linlo-utfärd	12 Promenadgruppen
				9.45 Avomieliutfärd		
v. 24	må 10.6	ti 11.6	ons 12.6	to 13.6	fre 14.6	Lö 15.6
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	KiMi är stängd	
	10.30 Sandras kockgrupp	Fotogrupperns utfärd	14 Styrelsen	10 Handarbete	11 Picnic i Seniorparken med Andningsföreningen	12 Promenadgruppen
			17 Mansgruppen			
v. 25	må 17.6	ti 18.6	ons 19.6	to 20.6	fre 21.6	Lö 22.6
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
			17 Mansgruppen	10 Handarbete	12 Vi talar svenska-gruppen	Midsommardagen
				11 Midsommar- och födiskaka		
				17.45 Veikkola sommar-teater		
v. 26	må 24.6	ti 25.6	ons 26.6	to 27.6	fre 28.6	Lö 29.6
	10-14 Vardagsrum		10-12 Vardagsrum	10-14 vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
			Sommarfest i Masaby	10 Handarbete		12 Promendgruppen
			17 Mansgruppen			
v.27	må 1.7	ti 2.7	ons 3.7	to 4.7	fre 5.7	Lö 6.7
			kl. 10-13		14 Mansgruppen	12 Promenadgruppen
			Korvgrillning		grillning & utespel	
Tätä kirjoittaessa emme tiedä mihin aikaan Masalan kesäjuhla on.						
När det här skrivs vet vi inte ännu när Masaby sommarfesten börjar.						

Auttavat puhelimet

Valtakunnallinen Mielenterveysneuvonta puh: 02 03 91920.

Tiistai - torstai klo 10–15.

Langan päässä on ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa.

Puhelun hinta: Liittymäsopimuksesi mukaan.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Neuvonta ja ajanvauraus puhelimitse vaihde puh. 029 151 2000

Suora numero Kirkkonummen terveysasemat: 09 47636 430

Ilman ajanvarausta voit tulla Kirkkonummen hyvinvointikeskuksen mielenterveys- ja päihdepalvelujen klinikalle ma-ke klo 12–15, pe klo 8–11 tai la-su klo 12–15.

Akuuttivastaanotolle voi tulla ilman ajanvarausta klo 8.00 – 20.00 tai Espoon Jorvin sairaalan päivystykseen klo 20.00 – 8.00. Soita päivystysnumeroon 116 117 ennen Jorvin päivystykseen lähtöä.

Aikuissosiaalityön neuvonta puh: 029 151 6004

Ota yhteyttä puhelimitse arkisin ma, ke-pe klo 9–11. Tiistaisin suljettu

MIELI ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin

Tarjoaa keskusteluapua. Puh. **09 2525 0111** on auki 24/7/365. Kriisipuhelimeen soitto on turvallista; soittajan numeroa ei nähdä eikä nimeään tarvitse sanoa. Puhelimessa vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset. MIELI ry ei peri asiakkailtaan puhelumaksuja.

Hjälpande telefoner

Mieli rf:s svenskspråkiga **kristelefon: 09 2525 0112** Må & on kl. 16-20, ti, to & fre kl. 9 – 13

Kriscentret för förebyggande av självmord, SOS-kriscenter. **Tel 09 41 350 510**, vard. kl. 9-15.

Församlingarnas samtalstjänst tel: **0400 221190**. Alla dagar kl. 10-13 och kl. 20-23.

Västra Nylands välfärdsområde växel 029 151 2000. Rådgivning gällande mental hälsa och missbruk, vård och rehabilitering. Tjänsterna är öppna och kostnadsfria och kräver ingen remiss. **Tidsbokning tel 029 151 2295** må-ons kl. 12-15, fre kl. 8-11 och lö-sö kl. 12-15. Utan tidsbokning: kom till kliniken för mental- och missbrukarvård i Kyrkslätts välfärdscentral må-ons kl. 12-15, fre kl. 8-11 eller lö-sö kl. 12-15. När du ringer kan du också trycka på knappen för återupprättning. De ringer dig inom tre dagar.

Vuxensocialarbetets rådgivning:onsdag – fredag kl 9-11, tel 029 151 6004

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry