

Tiedote / Info

nro/nr. 10/2024

Marraskuu / November



**Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com



Viola Raninin Säätiö

**Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde**

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry			puh: 0469395190		
Erikintörmä 2		02400 Kirkkonummi	ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
Marraskuu 2024		Kohtaamispaikka KiMi	tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
vko	<u>Ma 28.10</u>	<u>Ti 29.10</u>	<u>Ke 30.10</u>	<u>To 31.10</u>	<u>Pe 1.11</u>
44	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	10-12 Toimintaryhmä			10 Käsiyökerho	
	12.30 Tasapainoharj.	13 Masaryhmä		12 Tasapainoharj.	12 Vi talar svenska
	13 Rentoutuminen	16 miehet	19 Tillsammans grupp		12 Kävelyryhmä keskusta
	14 Valokuvaus	jutustelu			
Vko	<u>Ma 4.11</u>	<u>Ti 5.11</u>	<u>Ke 6.11</u>	<u>To 7.11</u>	<u>Pe 8.11</u>
45	10-14 Olohuone	13 Mitä kuuluu?-ryhmä	10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	12.30 Tasapainoharj.	16 miehet keilailu 3	19 Tillsammans grup	10 Käsiyökerho	10-12.30 Luova-ryhmä 4/6
				12 Tasapainoharj.	14 Leffa
Vko	<u>Ma 11.11</u>	<u>Ti 12.11</u>	<u>Ke 13.11</u>	<u>To 14.11</u>	<u>Pe 15.11</u>
46	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	10-13 Olohuone
	12.30 Tasapainoharj.	13 Masaryhmä		10 Käsiyökerho	12 Vi talar svenska
	13 Rentoutuminen	16 Miehet	19 Tillsammans grupp	12 Tasapainoharj.	12 Kävelyryhmä Keskusta
	14 Valokuvaus	keilailu 4		13 Hallitus	
Vko	<u>Ma 18.11</u>	<u>Ti 19.11</u>	<u>Ke 20.11</u>	<u>To 21.11</u>	<u>Pe 22.11</u>
47	10-14 Olohuone	13 Mitä kuuluu? ryhmä	10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	12.30 Tasapainoharj.	16 Miesten kans. välinen pvä, pizza	19 Tillsammans grupp	10 käsiyökerho	10-12.30 Luova-ryhmä 5/6
				12 Tasapainoharj.	12 Kävelyryhmä keskusta
Vko	<u>Ma 25.11</u>	<u>Ti 26.11</u>	<u>Ke 27.11</u>	<u>To 28.11</u>	<u>Pe 29.11</u>
48	10-14 Olohuone	13 Masaryhmä	10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	12.30 Tasapainoharj.	16 Miehet		10 Käsiyökerho	12 Vi talar svenska
	13 Rentoutuminen	jutustelu	19 Tillsammans grupp	12 Tasapainoharj.	12 Kävelyryhmä keskusta
	14 Valokuvaus				
Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf			Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt	mä, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
November 2024		MÖTESPLATS KIMI	Tisdagar reserverade för grupper		
v. 44	<u>må 28.10</u>	<u>ti 29.10</u>	<u>ons 30.10</u>	<u>To 31.10</u>	<u>Fre 1.11</u>
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	10-12.30 Verksam Gruppen	13 Masagruppen		10 Handarbete	
	12.30 Balansövningar	16 Mansgruppen		12 Balansövningar	12 Vi talar svenska-gruppen
	13 Avslappning	samtal			12 Promenadgruppen centrum
	14 Fotogruppen		19 Tillsammans grupp		
v. 45	<u>Må 4.11</u>	<u>Ti 5.11</u>	<u>ons 6.11</u>	<u>To 7.11</u>	<u>Fre 8.11</u>
	10-14 Vardagsrum	13 Vad hörs?-gruppen	10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	12.30 Balansövningar	16 mansgruppen		10 Handarbete	10-12.30 Kreativa-gruppen 4/6
		bowling 3	19 Tillsammans grupp	12 Balansövningar	14 Bio
v. 46	<u>Må 11.11</u>	<u>Ti 12.11</u>	<u>ons 13.11</u>	<u>To 14.11</u>	<u>Fre 15.11</u>
	10-14 Vardagsrum	13 Masagruppen	10-14 Vardagsrum	10-13 vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	12.30 Balansövningar			10 Handarbete	12 Vi talar svenska-gruppen
	13 Avslappning	16 Mansgruppen	19 Tillsammans grupp	12 Balansövningar	
	14 Fotogruppen	bowling 4		13 Styrelsen	
v. 47	<u>må 18.11</u>	<u>ti 19.11</u>	<u>ons 20.11</u>	<u>to 21.11</u>	<u>fre 22.11</u>
	10-14 Vardagsrum	13 Vad hörs? gruppen	10-14 Vardagsrum	10-13 vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	12.30 Balansövningar	16 Mansgruppen	19 Tillsammans grupp	10 Handarbete	10-12.30 Kreativa-gruppen 5/6
		Int. mansdag. Pizza		12 Balansövningar	12 Promend-gruppen centrum
v. 48	<u>må 25.11</u>	<u>ti 26.11</u>	<u>ons 27.11</u>	<u>to 28.11</u>	<u>fre 29.11</u>
	10-14 Vardagsrum	13 Masagruppen	10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	12.30 Balansövningar			10 Handarbete	12 Vi talar svenska-gruppen
	13 Avslappning	16 Mansgruppen		12 Balansövningar	
	14 Fotogruppen	Samtal	19 Tillsammans grupp		
	Sandra on poissa 4.11-15.12				
	HUOM! Leffa tulijat 9/11. Tulkaa Kino Kirkkonummell viimeistään klo 13.40. Liput ostetaan kun tiedetään kuin monta on paikalla.				

Hei kaikki!

Edessämme siintää vuoden pisin aika, marraskuu. Joulusiis jo kolkuttelee ovella.

Kimissä on riittänyt ohjelmaa lokakuussa. Ryhmät ovat houkuttelleet osallistujia. Tiina Strandbergin taideterapeuttinen ryhmä jatkaa marraskuun aikana vielä muutaman kerran. Valokuvausryhmä jatkaa ja joka toinen perjantai puhumme mielekkäästi ruotsia Vi talar svenska-ryhmässä. Ruotsinkielinen vertaistuki Tillsammans-ryhmä kokoontuu edelleen keskiviikkoisin klo 19. Sandran kokkausryhmässä on tehty maistuvaa ruokaa. Ensi vuonna meillä on tarkoitus kokkailla pari päivää viikossa. KiMi:ssä on myös enemmän leivontaa. Eeri, jolla on kokin koulutus, tykkää kokata ja leipoa kakkuja pakastimeen. Ja Alpo leipoo pullaa keskiviikkoisin, kun hänellä ei ole muita töitä.

Tulevan talven liukkaita kelejä silmällä pitäen teemme tasapainoharjoituksia maanantaisin ja torstaisin. Yritetään yhdessä saada lihaksiin tasapainoa, jotta ennaltaehkäistään liukastumisia murtuneine luineen.

Meillä on uudet kasvot KiMissä. Länsituuli-hanke on käynnistynyt, ja koordinaattori Hanna Parkalla on työpisteet sekä Emyssä että KiMi:ssä. Tervetuloa Hanna!

9.11. menemme elokuvateatteriin klo 14. Katsomme näytöksen Mielensäpahoittajan rakkaustarinan. Ilmoittautumislomakkeessa kerrottiin, että Kisu perii omavastuun maksun. Nyt kuitenkin Kisu tarjoaa jäsenille liput.. Mutta voit vapaasti tuoda kavereita paikalle, jotka sitten maksavat itse lipunsa.

Edellisessä tiedotteessa oli jäsenkysely. Pyydämme sinua täyttämään sen ja tuomaan sen Kimiin. On erittäin tärkeää, että saamme palautetta toiminnastamme!!

Edellinen Kisussa täytetty kyselylomake ei ollut Kisua varten, vaan se oli Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kysely.

Tämän tiedotteen mukana tulee kutsu yhdistyksen syyskokoukseen **torstaina 5.12. klo 12**. kutsu on nyt sen verran ajoissa, että laita tämä päivämäärä ylös kalenteriisi. Tulethan paikalle!

Joka vuotinen Porvoon retki on tulossa joulukuussa. Maltathan vielä hetken.

Nautitaan kynttilän valoista ja pienistä onnistumisista. Älä jää yksin kotiin, tule tapaamaan kavereita KiMiin.

Syysterweisin Johanna

Novemberinfo 2024

Hej alla!

Nu börjar årets mörkaste månad, november. Och sen blir det jul!

Det har varit liv och rörelse i KiMi under oktober. Grupperna har varit välbesökta. Tiina Strandbergs konstterapeutiska grupp fortsätter ännu några gånger i november. Fotogruppen fortsätter och varannan fredag talar vi ivrigt svenska i Vi talar svenska-gruppen. Den svenskspråkiga kamratstödgruppen Tillsammans gruppen fortsätter att träffas onsdagar kl. 19. Sandras kockgrupp har gjort god mat. Vi planerar att ha flere matdagar i veckan i nästa år. Det bakas också mera i KiMi. Eeri, som har kockutbildning gör gärna mat och bakar kakor för frysen. Och Alpo bakar bulla de onsdagar han inte har andra arbetsuppgifter.

Nu, inför vinterns snö och halka gör vi balansövningar på måndagar och torsdagar. Det är bra att få starkare muskler i benen och en bättre balans. Då kan man kanske undvika halkolyckor med brutna ben och handleder.

Vi har ett nytt ansikte i KiMi. Länsituuli projektet har komit igång, och koordinatör Hanna Parikka har arbetsbord både i Emy och i KiMi. Välkommen Hanna!

Den 9.11 skall vi gå på bio kl.14. Vi skall se Mielensäpahoittajan rakkaustarina. På anmälningsblanketten stod det att Kisu tar en självriskavgift. Det var är ett misstag. Kisu betalar medlemmarnas biljetter. Men ta gärna med familj och vänner som då betalar för sina biljetter.

I förra Infot fanns ett medlemsfrågeformulär. Vi ber att ni fyller i det och hämtar det till KiMi. Det är väldigt viktigt att vi får feed back om verksamheten.

Frågeformuläret som en del av er fyllde i förra månaden var Västra Nylands Velfärdsområdes frågeformulär.

Med det här Infot kommer kallelsen till föreningens Höstmöte torsdagen den 5 december kl 12. Det är väldigt tidigt, så skriv in datumet i kalendern. Orsaken till att kallelsen skickas redan nu är att den måste komma fram minst en vecka före mötet. Och eftersom posten är så långsam och opålitlig kan vi inte lita på att ni får kallelsen i tid, om den skickas med december Infot.

Eftersom många har frågat, berättar vi redan nu att utfärden till till Borgå och Brunbergs butik blir tisdagen den 17.12.

Tänd ett ljus, och njut av mörkret! Snart ljusnar det igen.

Hälsningar

Beata

KOKOUSHUTSU

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOVS

pidetään torstaina 5.12 2024 klo 12, kohtaamispaikka KiMissä, Eerikintörmä 2, 02400 Kirkkonummi.

Syyskokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä jäsenmaksujen suuruudet kullekin jäsenyydelle seuraavalle kalenterivuodelle.
6. Päätetään hallituksen jäsenille ja toiminnantarkastajille maksettavista palkkioista.
7. Valitaan hallituksen puheenjohtaja ja muut hallituksen jäsenet seuraavaksi kalenterivuodelle.
8. Valitaan 1-2 toiminnantarkastajaa ja heille varatoiminnantarkastaja seuraavaksi kalenterivuodelle.
9. Käsitellään muut kokouksutussa mainitut asiat.
10. Kokouksen päättäminen.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!

Hallitus

MÖTESKALLELSE

till Kyrkslätsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf:s stadgeenliga HÖSTMÖTE torsdagen den 5.12 kl 12

Plats: Kisu ry:s mötesplats KiMi, Eriksbrinken 2, 02400 Kyrkslätt.

På mötet behandlas följande stadgeenliga ärenden:

1. Mötets öppnande
2. Val av ordförande och sekreterare för mötet samt val av två protokollsjusterare och rösträknare
3. Konstaterande av mötets laglighet och beslutförhet
4. Fastställande av föredragninglistan
5. Fastställande av verksamhetsplanen och budgeten samt medlemsavgiftens storlek för ordinarie- och stödmedlemmar för följande verksamhetsår
6. Beslut om ersättningar åt styrelsens medlemmar och verksamhetsgranskaren.
7. Val av styrelsens ordförande och övriga styrelsemedlemmar för följande kalenderår.
8. Val av 1-2 verksamhetsgranskare samt suppleant för följande kalenderår.
9. Övriga i kallelsen angivna ärenden
10. Mötets avslutande

Kaffeservering

Välkomna!

Styrelsen

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: 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti

Kysy mielenterveyteen liittyvistä sosiaalietuuksista

Riikka Mettälä, sosiaalityön asiantuntija, puh **040 756 0578**. Arkisin klo 12 – 14.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue Vaihde 029 151 2000

Neuvonta ja ajanvaraus puhelimitse puh. 029 1512295. Ma-ke 12–15 pe 8–11 ja la – su 12–15. Käytössä on takaisinsoittojärjestelmä, jonne voi jättää soittopyynnön klo 7–18 välisenä aikana. Soittavat takaisin kolmen arkipäivän kuluessa. Palvelut ovat ilmaisia.

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. Voit jättää yhteydenottopyynnön napilla. Soittavat takaisin kolmen arkipäivän kuluessa.

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 niimeään 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 41350510**, 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 Kyrkslätt 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.

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry