

Tiedote / Info

nro/nr. 2/2025

Helmikuu/Februari



**Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

Kyrkslättensnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com

kisu@kisukirkkonummi.fi

Viola Raninin Säätiö



**Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde**

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry			puh: 0469395190			
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi		ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
Helmikuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko 6	<u>Ma 3.2</u> 10-14 Olohuone 12.30 Tasapainoharjoit.	<u>Ti 4.2</u> 13 Mitä kuuluu ryhmä 16 Miestenryhmä	<u>Ke 5.2</u> 10-14 Olohuone 11 Pöytäpelit	<u>To 6.2</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityökerho 14 Ahdistuksen hallintaryhmä 4/5	<u>Pe 7.2</u> 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit 11 Vi talar svenska	<u>La 8.2</u> 12 Kävely
Vko 7	<u>Ma 10.2</u> 10-14 Olohuone 9.30 Kokkausryhmä 12 Lounas 12.30 Jäsenpalaveri 13 Tasapainoharj. 13.15 Rentoutuminen 14 Valokuvaus	<u>Ti 11.2</u> 13 Masaryhmä 16 Miestenryhmä	<u>Ke 12.2</u> 10-14 Olohuone 11 Pöytäpelit	<u>To 13.2</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityökerho 14 Ahdistuksen hallintaryhmä 5/5	<u>Pe 14.2</u> 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit	<u>La 15.2</u> 12 Kävely
Vko 8	<u>Ma 17.2</u> <u>10-13</u> Olohuone 12.30 Tasapainoharj. <u>13 Hallitus</u>	<u>Ti 18.2</u> 13 Mitä kuuluu ryhmä 16 Miestenryhmä	<u>Ke 19.2</u> 10-14 Olohuone 11 Pöytäpelit	<u>To 20.2</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityökerho	<u>Pe 21.2</u> 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit 11 Vi talar svenska	<u>La 22.2</u> 12 Kävely
Vko 9	<u>Ma 24.2</u> 10-14 Olohuone 9.30 Kokkausryhmä 12 Lounas 12.40 Tasapainoharj. 13.15 rentoutuminen 14 Valokuvaus	<u>Ti 25.2</u> 13 Masaryhmä 16 Miestenryhmä	<u>Ke 26.2</u> 10-14 Olohuone 11 Pöytäpelit	<u>To 27.2</u> 10-14 Olohuone 10 Käsityökerho	<u>Pe 28.2</u> 10-13 Olohuone 10 Pöytäpelit	<u>La 1.3</u> 12 Kävely

Kyrkslättarnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf			Tel: 0469395190			
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt		må, ons &to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
April 2025		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper		
Vko 6	<u>Må 3.2</u> 10-14 Vardagsrum 12.30 Balansövning	<u>Ti 4.2</u> 13 Vad hörs gruppen 16 Mansgruppen	<u>Ons 5.2</u> 10-14 Vardagsrum 11 Bordspel	<u>To 6.2</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 14 Ångesthante-ringsgruppen 4/5	<u>Fre 7.2</u> 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel 11 Vi talar svenska	<u>Lö 8.2</u> 12 Promenad
Vko 7	<u>Må 10.2</u> 10-14 Vardagsrum 9.30 kockgrupp 12 lunch 12.30 medlemspalaver 13 balansövningar 13.15 Avslappning 14 fotogruppen	<u>Ti 11.2</u> 13 Masagruppen 16 Mansgruppen	<u>Ons 12.2</u> 10-14 Vardagsrum 11 Bordspel	<u>To 13.2</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 14 Ångesthante-ringsgruppen 5/5	<u>Fre 14.2</u> 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel	<u>Lö 15.2</u> 12 Promenad
Vko 8	<u>Må 17.2</u> <u>10-13</u> Vardagsrum 12.30 Balansövning <u>13 Styrelsen</u>	<u>Ti 18.2</u> 13 Vad hörs gruppen 16 Mansgruppen	<u>Ons 19.2</u> 10-14 Vardagsrum 11 Bordspel	<u>To 20.2</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete	<u>Fre 21.2</u> 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel 11 Vi talar svenska	<u>Lö 22.2</u> 12 Promenad
Vko 9	<u>Må 24.2</u> 10-14 Vardagsrum 9.30 Kockgruppen 12 lunch 12.40 Balansövningar 13.15 avslappningg 14 fotogruppen	<u>Ti 25.2</u> 13 Masagruppen 16 Mansgruppen	<u>Ons 26.2</u> 10-14 Vardagsrum 11 Bordspel	<u>To 27.2</u> 10-14 Vardagsrum 10 Handarbete	<u>Fre 28.2</u> 10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel	<u>Lö 1.3</u> 12 Promenad

Talvinen tervehdys kaikille!

Tämä on se aika vuodesta, kun katsomme taivaalle ja nautimme lisääntyvästä valosta. Ainakin itse saan siitä kovasti energiaa ja uskoa huomiseen.

KiMissä on vuosi lähtenyt mukavasti käyntiin. Ainakin Kisun ensimmäinen lounas oli menestys. Ruoka on hyvä syy kokoontua yhteen. Ilmoittauduthan ajoissa, jos aiot osallistua lounaalle, että osaamme hankkia sopivan määrän aineksia.

Valitettavasti Kisussakin Suomen heikko taloustilanne näkyy. Tulemme saamaan pienempiä avustuksia kuin viime vuonna. Mutta ei hätää. Pystymme pitämään KiMin toiminnan ennallaan. Kahvia riittää edelleen. Joudummekin nyt tänä vuonna säästämään retkissä ja muissa tapahtumissa. Jäsenmaksua joudumme korottamaan, kuten jo syyskokouksessa päätettiin. Vuoden 2025 jäsenmaksu on siis 15€ ja kannatusjäsenmaksu on 50€. Yhdistys on riippuvainen mm. jäsenmaksuista. Jos sinä tiedät jonkun, joka haluaa tukea Kisun toimintaa, niin tartu häntä hihasta ja kerro, että meitä voi tukea joko hakemalla jäsenyyttä tai kannatusjäsenyyttä. Kisun kotisivuilla on lomakkeet kumpaankin jäsenlajiin. Myös lahjoitukset ovat tervetulleita 😊

Jäsenet saavat tämän tiedotteen mukana jäsenyyslaskun. Eräpäivä on **maanantai 3. maaliskuuta**. **Muista käyttää maksaessasi viitenumeroa.**

Jotta saisimme lisätuloja esimerkiksi retkiä varten, pyydämme teitä osallistumaan mukaan pieni ele- keräykseen. Tänä vuonna keräys järjestetään kuntavaaleissa. Sekä ennakkoäänestyksessä 2.–8.4. ja vaalipäivänä 13.4. tarvitsemme vapaaehtoisia lipasvahteja. Sinun ei tarvitse olla jäsen auttaaksesi. Ota yhteyttä Beataan, jos olet kiinnostunut pienestä eleestä. Kisu saa oman osuutensa lahjoituksista osallistumisen mukaan. Lahjoitukset käytetään suoraan jäsenten tarpeisiin.

Jotta jäsenet saavat äänensä kuuluviin, järjestämme kuukausittain jäsentapaamisen. Siellä voit kertoa rohkeasti, mitä Kisulta odotat ja antaa palautetta.

Tutustuthan helmikuun ohjelmaan. Sieltä löydät ryhmien ja muiden ohjelmien aikataulun. Jos jokin asia vaivaa, voit olla meihin yhteydessä. Kisun kotisivulta **kisukirkkonummi.fi** löytyy tarkempaa tietoa ryhmistä.

Nähdään KiMissä!

Terveisin Johanna

HEJ ALLA KISUVÄNNER

Idag, 17.1 går solen upp redan kl. 9.07, och ner kl. 15.58. Dagarna börjar bli längre i allt snabbare takt. Trist är det ju att snön smälter pga plusgrader. Men vi går mot vår och fågelsång!

I Kimi har vi kommit bra igång med verksamheten. Nytt för i år är att vi gör ett försök med lunchservering på måndagarna kl. 12. Anmälan krävs, så att vi vet hur mycket ingredienser som behövs.

På grund av de allmänna sparåtgärderna har vi fått mindre understöd i år. KiMis verksamhet är dock tryggad, vi kan betala KiMis hyra och elektricitet år 2025. Men vi kan inte ordna lika många utfärder och annat som tidigare. Därför måste vi också höja medlemsavgiften.

Du som redan är medlem:

Med detta Infoblad får du betalningsblanketten för 2025 medlemsavgift. Var snäll och betala avgiften senast **måndagen den 3 mars. Kom ihåg att skriva referensnumret!**

Föreningens höstmöte beslöt att medlemsavgiften för år 2025 höjs till 15€ och understödsmedlemsavgiften till 50 €. Medlemsavgiften är viktig för Kisuus ekonomi. Föreningen behöver både flere medlemmar och understödsmedlemmar. Med flere betalande medlemmar kan verksamheten göras bättre. Om du känner någon som kanske vill ge sitt understöd till Kisuus verksamhet genom att bli understödsmedlem, berätta om varför Kisu är viktig och fråga dem. På Kisuus hemsida finns blanketter för både medlems- och understödsmedlemansökningar som kan skickas direkt till vår postadress.

Föreningen tar också naturligtvis tacksamt emot gåvor.

Ett effektivt sätt att bidra till vår ekonomi är att medverka i valinsamlingen via pieni ele. Vi har kommunalval i april (förhandsröstning 2–8.4 och valdagen 13.4). Kisu behöver många frivilliga. Man behöver inte vara medlem i föreningen för att delta som frivillig. Allt som behövs är man meddelar mig vilka dagar och tider som passar att sitta vid pieni eles insamlingsbox på någon av kommunens valplatser. Vår förening får en andel av pengarna som samlats in, i proportion till hur många timmar vi deltagit. Medlen vi får kan bara användas för direkt medlemsverksamhet, dvs utfärder och annat sådant trevligt. Meddela om du kan hjälpa oss i pieni ele insamlingen helst redan i början på februari.

Grupperna fortsätter som förut under våren. Nytt är att vi igen försöker med ett månadmöte där vi gemensamt diskuterar verksamheten och möjliga förbättringar. Se programmet. På vår hemsida **kisukirkkonummi.fi** hittar du närmare information om grupperna.

Vi hoppas på ett livligt deltagande.

Ha det bra önskar

BEATA

Auttavat puhelimet

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

puh 020 391 920

tiistai - torstai klo 10-15. Hinta 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti

Mieli ry:n valtakunnallinen kriisipuhelu

puh 09 2525011. Auki 24/7. Mieli ry ei peri puhelumaksua.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, aikuisten mielenterveyspalvelut Kirkkonummella

Ilman ajanvarausta: Hoidon- ja palvelutarpeenarvointi, ohjaus ja neuvonta: Kirkkonummen Hyvinvointikeskuksen Mielenterveys- ja päihdepalveluklinikka, Jokiniityntie 2, Kirkkonummi. Ma-ke klo 12.00-15.00 tai la-su klo 12-15

Ajanvarauksella: Neuvonta- ja ajanvaraus:
ma-pe klo 8-16 puh 029 151 2295

Hätä tai kriisitilanteessa:

Päivystysapu: puh 116 117

Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita 112

Jos tarvitset apua ja turvaa kriisitilanteessa, soita sosiaali- ja kriisipäivystykseen 029 151 2221.

Hjälpande telefonnummer

Mieli rf, Kristelefon på svenska

Tel. 09 25250112

må & ons kl. 16-20, ti, to & fre kl. 9-13

SOS-kriscenter

Tel. 09 413 505 10. Vardagar kl. 9-15

Församlingarnas samtalstjänst

Tel 0400 221 190. Alla dagar kl. 10-13 och kl. 20-23.

Västra Nylands välfärdsområde, öppenvårdstjänster för vuxna inom mental- och missbrukarvården

Rådgivnings och Tidsbokning: Tel. 029 151 2295. Må – fre kl. 8-16.

Utan tidsbokning: Kom till Kyrkslätts välfärdscentral må – ons kl. 12-15 och lö-sö kl. 12-15.

I en nöd eller krissituation:

Om du behöver omedelbar hjälp, ring 116 117

I en livshotande situation, ring 112

Om du behöver hjälp och skydd i en krissituation, ring social- och krisjouren 029 151 2221.

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry