

# Tiedote / Info

**nro/nr. 01/2025**

**Tammikuu/ Januari**



**Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

**Kyrkslättensnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf.**

[kirkkonummen.kisu@gmail.com](mailto:kirkkonummen.kisu@gmail.com)

[kisu@kisukirkkonummi.fi](mailto:kisu@kisukirkkonummi.fi)

***Viola Raninin Säätiö***



**Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde**

|                                                          |                                                                                                                                           |                                                                      |                                                                |                                                                                                                     |                                                                |                                                   |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry</b> |                                                                                                                                           |                                                                      |                                                                | puh: 0469395190                                                                                                     |                                                                |                                                   |
| Eerikintörmä 2                                           |                                                                                                                                           | 02400 Kirkkonummi                                                    |                                                                | ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13                                                                                    |                                                                |                                                   |
| <b>Tammikuu 2025</b>                                     |                                                                                                                                           | <b>Kohtaamispaikka KiMi</b>                                          |                                                                | tiistai varattu ryhmille ja kokouksille                                                                             |                                                                |                                                   |
| Vko 1                                                    | <b>Ma 30.12</b><br><b>SULJETTU</b>                                                                                                        | <b>Ti 31.12</b><br><b>SULJETTU</b>                                   | <b>Ke 1.1</b><br><b>SULJETTU</b><br><b>Hyvää Uutta vuotta!</b> | <b>To 2.1</b><br><b>10-13</b> Olohuone<br>10 Käsityökerho<br>12 Tasapainoharj.                                      | <b>Pe 3.1</b><br>10-13 Olohuone                                | <b>La 4.1</b><br>12 Kävelyryhmä<br>keskusta       |
| Vko 2                                                    | <b>Ma 6.1</b><br><b>Loppiainen</b><br><b>SULJETTU</b>                                                                                     | <b>Ti 7.1</b><br>13 Mitä kuuluu?<br>ryhmä<br>16 Miesten ryhmä        | <b>Ke 8.1</b><br>10-14 Olohuone                                | <b>To 9.1</b><br>10-14 Olohuone<br>10 Käsityökerho<br>12 Tasapainoharj.                                             | <b>Pe 10.1</b><br>10-13 Olohuone<br>11 Vi talar svenska        | <b>La 11.1</b><br>12 Kävelyryhmä<br>keskusta      |
| Vko 3                                                    | <b>Ma 13.1</b><br>10-14 Olohuone<br>10 kokkaus<br>12 Lounas<br>12.30 Tasapainoharj.<br>13 Rentoutuminen<br>14 Valokuvausryhmä             | <b>Ti 14.1</b><br>13 Masaryhmä<br><br>16 Miesten ryhmä<br>kokkaus    | <b>Ke 15.1</b><br>10-14 Olohuone                               | <b>To 16.1</b><br>10 Olohuone<br>10 Käsityökerho<br>12 Tasapainoharj.<br><br>14 Ahdistuksen<br>hallintaryhmä 1/5    | <b>Pe 17.1</b><br>10-13 Olohuone                               | <b>La 18.1</b><br>12 Kävelyryhmä<br>Keskusta      |
| Vko 4                                                    | <b>Ma 20.1</b><br>10-14 Olohuone<br>10 Kokkaus<br>12 lounas<br>12.30 Tasapainoharj.<br>13 Sandran toimintaryh                             | <b>Ti 21.12</b><br>13 Mitä kuuluu?<br>ryhmä<br>16 Miesten ryhmä      | <b>Ke 22.12</b><br>10-14 Olohuone                              | <b>To 23.12</b><br>10-14 Olohuone<br>10 Käsityökerho<br>12 Tasapainoharj.<br>14 Ahdistuksen<br>hallintaryhmä 2/5    | <b>Pe 24.12</b><br>10-13 Olohuone<br>11 Vi talar svenska       | <b>La 25.12</b><br>12 Kävelyryhmä<br>keskusta     |
| Vko 5                                                    | <b>Ma 27.1</b><br>10-14 Olohuone<br>10 kokkaus<br>12 Lounas ja palaveri<br>12.30 Tasapainoharj.<br>13 Rentoutuminen<br>14 Valokuvausryhmä | <b>Ti 28.1</b><br>13 Masaryhmä<br><br>16 Miestenryhmä                | <b>Ke 29.1</b><br>10-14 Olohuone                               | <b>To 30.1</b><br>10-14 Olohuone<br>10 Käsityökerho<br>12 Tasapainoharj.<br><br>14 Ahdistuksen<br>hallintaryhmä 3/5 | <b>Pe 31.1</b><br>10-13 Olohuone                               | <b>La 1.2</b><br>12 Kävelyryhmä<br>keskusta       |
|                                                          |                                                                                                                                           |                                                                      |                                                                |                                                                                                                     |                                                                |                                                   |
| <b>Kyrkslättssnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf</b>    |                                                                                                                                           |                                                                      |                                                                | Tel: 0469395190                                                                                                     |                                                                |                                                   |
| Eriksbrinken 2                                           |                                                                                                                                           | 02400 Kyrkslätt                                                      |                                                                | må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13                                                                               |                                                                |                                                   |
| <b>Januari 2025</b>                                      |                                                                                                                                           | <b>MÖTESPLATS KIMI</b>                                               |                                                                | Tisdagar reserverade för grupper                                                                                    |                                                                |                                                   |
| V 1                                                      | <b>Må 30.12</b><br><b>STÄNGT</b>                                                                                                          | <b>Ti 31.12</b><br><b>STÄNGT</b>                                     | <b>Ons 1.1</b><br><b>STÄNGT</b><br><b>Gott Nytt Ar!</b>        | <b>To 2.1</b><br><b>10-13</b> Vardagsrum<br>10 Handarbete<br>12 Balansövningar                                      | <b>Fre 3.1</b><br>10-13 Vardagsrum                             | <b>Lö 4.1</b><br>12 Promenad<br>gruppen centrum   |
| V 2                                                      | <b>Må 6.1</b><br><b>Trettondedag jul</b><br><b>STÄNGT</b>                                                                                 | <b>Ti 7.1</b><br>13 Vad hörs?<br>gruppen<br>16 Mansgruppen           | <b>Ons 8.1</b><br>10-14 Vardagsrum                             | <b>To 9.1</b><br>10-14 Vardagsrum<br>10 Handarbete<br>12 Balansövningar                                             | <b>Fre 10.1</b><br>10-13 Vardagsrum<br>11 Vi talar svenska     | <b>Lö 11.1</b><br>12 Promenad-<br>centrum         |
| V 3                                                      | <b>Må 13.1</b><br>10-14 Vardagsrum<br>10 matlagning<br>12 lunch<br>12.30 Balansövn.<br>13 avslappning<br>14 Fotogruppen                   | <b>Ti 14.1</b><br>13 Masagruppen<br>16 Mansgruppen<br><br>matlagning | <b>Ons 15.1</b><br>10-14 Vardagsrum                            | <b>To 16.1</b><br>10 vardagsrum<br>10 Handarbete<br>12 Balansövningar<br><br>14 Ångesthanterings-<br>gruppen 1/5    | <b>Fre 17.1</b><br>10-13 Vardagsrum                            | <b>Lö 18.1</b><br>12 Promenad-<br>gruppen centrum |
| V 4                                                      | <b>Må 20.1</b><br>10-14 Vardagsrum<br>10 matlagning<br>12 lunch<br>12.30 Balansövning<br>13 Sandras aktivitetsgru                         | <b>Ti 21.1</b><br>13 Vad hörs gruppen<br><br>16 Mansgruppen          | <b>Ons 22.1</b><br>10-14 Vardagsrum                            | <b>To 23.1</b><br>10-14 Vardagsrum<br>10 Handarbete<br>12 Balansövningar<br>14 Ångesthanterings-<br>gruppen 2/5     | <b>Fre 24.1</b><br>10-13 Vardagsrum<br><br>11 Vi talar svenska | <b>Lö 25.1</b><br>12 Promenad<br>centrum          |
| V 5                                                      | <b>Må 27.1</b><br>10-14 Vardagsrum<br>10 Matklagning<br>12 lunch<br>12.30 Balansövn.<br>13 Avslappning<br>14 Fotogruppen                  | <b>Ti 28.1</b><br>13 Masagruppen<br><br>16 Mansgruppen               | <b>Ons 29.1</b><br>10-14 Vardagsrum                            | <b>To 30.1</b><br>10-14 Vardagsrum<br>10 Handarbete<br>12 Balansövningar<br>14 Ångesthanterings-<br>gruppen 3/5     | <b>Fre 31.1</b><br>10-13 Vardagsrum                            | <b>Lö 1.2</b><br>12 Promenad<br>centrum           |

Hyvää uutta vuotta 2025!

Joulu tuli ja meni, toivottavasti kukin sai viettää oman näköisensä joulun ajan. Nyt pääsemme pimeästä ajankohdasta kohti pitenevää päivää.

Suomen talous on säästöliekillä, joten tämä on vaikuttanut myös Kisun avustuksiin. Tämän vuoden alussa haetaan vielä kahdesta paikasta avustuksia, toivotaan parasta. Näillä näkymin jouddumme hieman tarkemmin miettimään retkien ja tapahtumien osin, mitä niistä pystymme toteuttamaan ja millä rahoituksella. KiMin saamme pidettyä avoinna entiseen malliin, mikä on mahtavaa.

Tammikuussa valmistamme lounasta yhdessä maanantaisin. 13.1 on kaalilaatikka ja salaattia, 20.1. kokkailemme makaronilaatikka salaatin kanssa ja 27.1. teemme kinkkukiusausta ja salaattia. Ilmoittautuminen näihin ruokailuihin tarvitsemme ilmoittautumiset viimeistään edeltävänä perjantaina, ettei kukaan halukas jää ilman lounasta ja hävikkiruokaa vältämme. Ilmoittautumislista löytyy Kimistä. Voit ilmoittautua Omakisuun facebookissa tai tekstiviestillä joko Beatalle 0400-257446 tai minulle 045-1087709. Kisu tarjoaa kiitokseksi lounaan vastuushenkilöille ja ryhmän ohjaajille vapaaehtoisesta työpanoksesta. Muille ruokailijoille omavastuu on 2€.

27.1. käymme jäsenpalautetta läpi lounaalla. Saimme vuoden 2024 palautteeseen mukavasti vastauksia.

16.1. torstaina alkaa ahdistuksen hallintaryhmä klo 14. Parin tunnin ajan Hyvinvointikeskuksen mielenterveyden ammattilaiset ohjaavat ryhmää. Ryhmä tapaa viitenä torstaina klo 14–16. Ennen ryhmän tapaamista ryhmäläisille tarjoillaan hernekeittoa ja voileipää klo 13.30. Ryhmällä on niin suuri kiinnostus, että kaikki paikat ovat jo täyttyneet.

Sandra on vetovastuussa maanantaisin lounaan ohjeuksessa. Lisäksi hän pitää toimintaryhmää iltapäivällä silloin kun valokuvausryhmä ei kokoonnu. Silloin kun valokuvausryhmä on, niin Sandra toimii apuohjaajana ryhmässäni.

Tutustupa kuukausiohjelmaan. Sieltä näet ryhmien ja tapahtumien ajankohdan. Tervetuloa kahville! Älä jää yksin.

*Talviterveisin Johanna*



## KISU INFO Januari 2025

Hej alla och **GOTT NYTT ÅR!**

Hoppas att alla haft en skön jul.

Nu börjar vi det nya året med nya krafter och gott humör.

Eftersom hela Finland sparar har vi ju fått mindre bidrag. I början på året skall vi ännu ansöka om två bidrag. Vi får nog dra åt svångremmen något, men kan hålla KiMi öppet, och några utfärder skall vi nog lyckas ordna också i år.

I januari gör vi lunch tillsammans på måndagarna. Må 13.1 blir det källåda och sallad, må 20/1 gör vi makaronilåda med sallad och må 27/1 blir det skinkfrestelse med sallad. För att veta hur mycket vi skall laga behöver vi anmälningar senast fredagen före. Anmälningslista finns i KiMi. Du kan också anmäla dig på Omakisu i facebook eller per telefon/textmeddelande till mig (0400257446). Avgiften 2€ per måltid är frivillig, men lunchen är gratis för dem som fungerar som ansvarspersoner och/eller drar grupper.

Vi fick många fina svar på vår medlemsförfrågan i höstas. Vi kan diskutera förslagen under lunchen 27/1.

Torsdagen den 16/1 börjar Ångesthanteringsgruppen kl. 14 – 16. Den leds av Mentalhälsopersonal från Välfärdscentralen. Gruppen träffas 5 torsdagar i rad. Gruppmedlemmarna bjuds på ärtsoppa och smörgås i KiMi kl. 13.30.

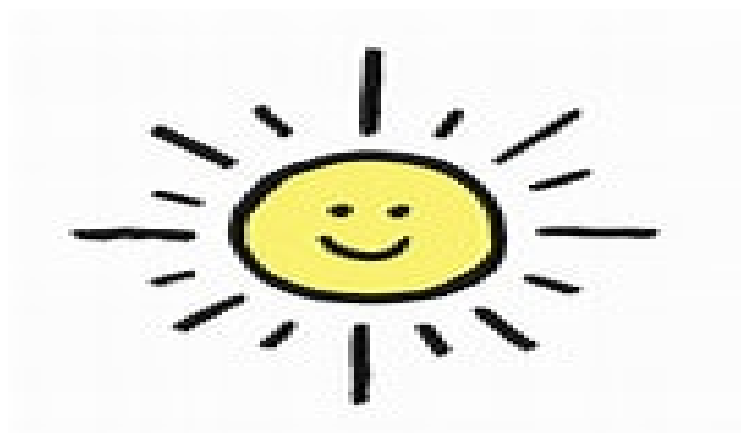
Sandra från Emy fortsätter hos oss i januari, hon koordinerar matlagningen på måndagarna och hjälper Johanna med fotogruppen. När det inte är fotogrupp har hon en aktivitetsgrupp på eftermiddagen.

De övriga grupperna fortsätter som förut, se programmet.

Och nu ljusnar dagarna och blir längre och längre.....

Vi ses!

**BEATA**



## 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 sosiaalityöistä

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

### Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue      Vaihde      029 151 2000

**Neuvonta ja ajanvauraus 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