

Tiedote / Info

nro/nr. 11/2024

Joulukuu/ December



**Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening 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		
Joulukuu 2024		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
vko	Ma 2.12	Ti 3.12	Ke 4.12	To 5.12	Pe 6.12	La 7.12
49	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	ITSENÄISYYSPÄIVÄ	
	12.30 Tasapainoharj.	13 Mitä kuuluu?		10 Käsityökerho		12 Kävelyryhmä
		16 miehet		12 SYYSKOKOUS		keskusta
		jutustelu				
Vko	Ma 9.12	Ti 10.12	Ke 11.12	To 12.12	Pe 13.12	La 14.12
50	10-14 Olohuone	13 Masaryhmä	10 Porvoon retki	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	12 Kävelyryhmä
	12.30 Tasapainoharj.			10 Käsityökerho	10-12.30 Luova-	keskusta
	13 rentoutuminen	16 miehet keilailu		12 Tasapainoharj.	ryhmä 4/6	
	14 valokuvaus					
Vko	Ma 16.12	Ti 17.12	Ke 18.12	To 19.12	Pe 20.12	La 21.12
51	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Sandran toimintaa	13 Mitä kuuluu?		10 Käsityökerho	12 JOULUPUURO	12 Kävelyryhmä
	12.30 Tasapainoharj.	ryhmä		13 Glögijuhlat	13 LUCIA	Keskusta
		16 Miesten ryhmä				
Vko	Ma 23.12	Ti 24.12	Ke 25.12	To 26.12	Pe 27.12	La 28.12
52	SULJETTU	JOULUAATTO	JOULUPÄIVÄ	TAPANINPÄIVÄ	10-13 Olohuone	
					12 Vi talar svenska	
Vko	Ma 30.12	Ti 31.12	Ke 1.1	To 2.1	Pe 3.1	La 4.1
1	SULJETTU	SULJETTU	UUDENVUODEN	10-13 Olohuone	10-13 Olohuone	
			PÄIVÄ	10 Käsityökerho		
				12 Tasapainoharj.		
Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf				Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt		må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
December 2024		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper		
v	Må 2.12	Ti 3.12	Ons 4.12	To 5.12	Fre 6.12	Lö 7.12
49	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	Självständighets-	
	12.30 Balansövningar	13 Vad hörs grupp		10 Handarbete		12 Promenad
		16 Mansgruppen		12 HÖSTMÖTE		gruppen centrum
		samtal			-dagen	
v	Må 9.12	Ti 10.12	Ons 11.12	To 12.12	Fre 13.12	Lö 14.12
50	10-14 Vardagsrum	13 Masagruppern	10 Utfärd till Borgå	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	12 Promenad-
	12.30 Balansövningar	gruppen		10 Handarbete	10-12.30 Kreativa-	centrum
	13 avslappning	16 mansgruppen		12 Balansövningar	gruppen 4/6	
	14 fotogruppen					
v	Må 16.12	Ti 17.12	Ons 18.12	To 19.12	Fre 20.12	Lö 21.12
51	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10 vardagsrum	10-13 Vardagsrum	12 Promenad-
	10 Sandras aktivitet	13 Vad hörs grupp		10 Handarbete	12 JULGRÖT	gruppen centrum
	12.30 Balansövningar	16 Mansgruppen		13 JULGLÖGG	13 LUCIA	
v	Må 23.12	Ti 24.12	Ons 25.12	To 26.12	Fre 27.12	Lö 28.12
52	Stängt	JULAFTON	JULDAG	ANNANDAGEN	10-13 Vardagsrum	
					12 Vi talar svenska	
v	Må 30.12	Ti 31.12	Ons 1.1	To 2.1	Fre 3.1	Lö 4.1
1	STÄNGT	NYÅRSAFTON	NYÅRS DAG	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
				10 Handarbete		
				12 Balansövningar		
MUISTATHAN TULLA SYYSKOKOUKSEEN TO 5.12 KLO !						
KOM MED PÅ HÖSTMÖTET TO 5.12 kl 12!!						
KiMi on suljettu / KiMi håller stängt ma/må 6.1 2025						
Miesten ryhmä/Mansgruppen ti 7.1 2025 klo 16						
Mitä kuuluu ryhmä/Vad hörs gruppen ti 7.1 2025 klo 13						
Keskiviikkona 8.1 lähtien KiMin toiminta jatkuu						
KiMi öppnar igen ons 8.1						

Oikein hyvää joulukuun aikaa kaikille!

Joulu saapuu jo pimeyden keskeltä. Miten voi aika näin nopeasti rientääkään?

Joulukuu on KiMissä tapahtumarikasta. Yhdistyksemme **syyskokous on torstaina 5.12.klo 12**. Tulethan paikalle, jotta saamme kuulla mielipiteitä ja ideoita Kisun toimintaan. Seuraavana päivänä, perjantaina 6.12. on Suomen itsenäisyyspäivä, jolloin KiMi on suljettu. Keskiviikkona 11.11 on vuorossa jokavuotinen retki Porvooseen ja Brunbergin tehtaanmyymälään. Lähtö KiMistä klo 10. Bussi kuljettaa meidät takaisin KiMiin n. klo 14. Torstaina 19.11. olemme kutsuneet vieraita glögijuhlaan klo 13 alkaen. Olemme kutsuneet vieraita hyvinvointialueen päihde- ja mielenterveyspalveluista sekä sosiaalipalveluista, Masalan tukiasunnoista Valkealasta ja Apilasta, sekä Emy ry:stä. Esittelemme KiMin toimintaa ja laitamme esille omaa tuotantoamme myytäväksi. Tarjolla on joulukakkuja, piparkakkuja ja glögiä. Tervetuloa!

Perjantaina 20.12. vietämme Kisun joulujuhlaa riisipuuron merkeissä klo 12. Klo 13 Kirkkonummen Lucia tulee esiintymään meille. Ilmoittauduthan pian, niin tiedämme, kuinka paljon teemme puuroa.

Joulun ajan tauolla olemme **ma 23.12, ti 24.12, ke 25.12 ja torstaina 26.12**. Perjantaina 27.12 olohuoneemme on auki klo 10–13. Tauolle palaamme **ma 30.12, ti 31.12 ja ke 1.1**. Uudenvuoden jälkeen KiMi on avoinna to 2.1, pe 3.1. Maanantai **6.1. ja tiistai 7.1** olemme suljettu, paitsi tiistain ryhmät. Keskiviikkona 8. tammikuuta toimintamme jatkuu entiseen tapaan. Sitten pääsemmekin jo kohti pidempää päivää lisääntyvän auringon valon saattamana.

Tammikuussa Kirkkonummen mielenterveyspalvelut saapuu Kisuun ohjaamaan ryhmää, jonka aiheena on ahdistus, sekä ahdistuksen ja paniikin hallinta. Ryhmä koostuu 5 peräkkäisenä torstaina klo 14–18. Ensimmäinen ryhmä pidetään 16.1. Ryhmän ohjaajalle tulee ilmoittaa hyvissä ajoin, että ryhmä saadaan pidettyä. Ilmoittaudu siis nopeasti, joko puhelimitse, viestitse tai laittamalla nimesi KiMissä olevaan ilmoittautumislistaan viimeistään 13.12.2024!

Sytytetään valoja pimeyden keskelle, tavataan ystäviä ja lähdetään KiMiin nauttimaan kupillinen kuumaa kahvia tai teetä. Älä jää yksin!

Rauhallista Joulua ja onnellista uutta vuotta toivottaa Johanna



Hej igen

Nu är det redan dags för december infot. Månaderna rusar förbi allt fortare nuförtiden, tycker jag.

I december händer det en hel del här i KiMi. Först kommer föreningens

Höstmöte torsdagen den 5.12 kl.12. Du kommer väl med? Följande dag fredagen 6.12 är Finlands Självständighetsdag, då håller KiMi stängt.

Onsdagen den 11.11 far vi på utfärd till Borgå och Brunbergs butik. Start kl. 10 från KiMi. Vi är tillbaka ca kl. 14. I skrivande stund finns ännu några lediga platser. Torsdagen den 19.11 har vi bjudit in gäster på glöggfest från kl. 13. Vi har bjudit gäster från Välfärdsområdets Rus- och mentalhälsoservice och socialtjänsterna, från stödboendena Valkeala och Apila i Masaby och från Emy ry. Vi berättar om Kisu verksamhet och säljer våra produkter. Det bjuds på jultårter, pepparkakor och Glögg. Välkomna!

Fredagen den 20.12 äter vi julgröt kl. 12. Kl. 13 kommer Kyrksläotts Lucia och sjunger för oss. Anmäl dig till Kimi, så vi vet hur många som kommer.

Vi håller **stängt må 23.12, ti 24.12, ons 25.12 och torsdag 26.12**. Fredag 27.12 håller vi öppet kl. 10-13. Vi håller **stängt må 30.12, ti 31.12 och ons 1.1**. Vi håller öppet to 2.1, fre 3.1.

Måndag 6.1 och tisdag 7.1 håller vi stängt, utom för grupperna på tisdag.

Onsdagen den 8.1 börjar den normala verksamheten igen. Då har vi redan haft vintersoltåndet lördagen den 21.12 och går mot ljusare tider!!

I januari kommer Mentalhälsovården i Kyrkslätt till Kisu och leder en grupp (på finska) om ångest och hur man kan hantera och behärska sin ångest och panik. Gruppen träffas 5 torsdagar i följd kl. 14-6. Den första gruppen hålls torsdagen 16.1. Gruppledarna måste få veta i tid om gruppen blir av, så skynda er med anmälningen, till mig eller på anmälningslista i KiMi, senast fredagen den 13.12 2024.

Glad Jul alla vänner, och ett Gott slut på Året!

önskar **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 sosiaalietuuksista

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's 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