

Tiedote / Info

nro/nr. 4/2025

Huhtikuu/April



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrkslättssnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.

kirkkonummen.kisu@gmail.com

kisu@kisukirkkonummi.fi

<https://www.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		
Huhtikuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko	Ma 31.3	Ti 1.4	Ke 2.4	To 3.4	Pe 4.4	La 5.4
14	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Sandra kokkaus	13 Mitä kuuluu-ryhmä	10.15 Toimintaa	10 Käsiyökerho	10 Pöytäpelit	12 Kävely
	11.30 tasapainoharj.		Pöytäpelit	12 Tasapainoharj.	11 Vi talar svenska	
	12 Lounas	16 Miestenryhmä				
	12.30 Sandran tietovisa					
Vko	Ma 7.4	Ti 8.4	Ke 9.4	To 10.4	Pe 11.4	La 12.4
15	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Sandran	13 Masaryhmä	10.15 Pääsiäiskortteja	10 Käsiyökerho	10 Pöytäpelit	12 Kävely
	pääsiäisaskartelu					
	11.30 Tasapainoharj.	16 Miestenryhmä	Pöytäpelit	12 Rentoutuminen		
	12 Sandran ulkoilu			13 Valokuvaus		
Vko	Ma 14.4	Ti 15.4	Ke 16.4	To 17.4	Pe 18.4	La 19.4
16	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-11.30 Olohuone		
	10 Sandran kokkaus	13 Mitä kuuluu-ryhmä	10.15 Toimintaa	10 Käsiyökerho		12 Kävely
	11.30 Tasapainoharj.		Pöytäpelit	11.30 Hallitus	PITKÄPERJANTAI	
	12 Lounas	16 Miesten ryhmä				
	Jäsenkokous		18 Takaisin töihin-ryhmä 2/4			
	13 Sandra metsäretki					
Vko	Ma 21.4	Ti 22.4	Ke 23.4	To 24.4	Pe 25.4	La 26.4
17			10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	2. Pääsiäispäivä	13 Masaryhmä	10.15 Toimintaa	10.15 Musikkiterapia esitys	10 Pöytäpelit	12 Kävely
		16 Miestenryhmä	pöytäpelit	13 Valokuvaus		
Vko	Ma 28.4	Ti 29.4	Ke 30.4	To 1.5	Pe 2.5	La 3.5
18	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone		10-13 Olohuone	
	10 Sandran kokkaus	13 Mitä kuuluu-ryhmä	10.15 toimintaa		10 Pöytäpelit	12 Kävely
	11.30 tasapainoharj.		Makkaran grillaus ja	VAPPU	11 Vi talar svenska	
	12 Lounas	16 Miesten ryhmä	VAPPUSIMAA!			
	13 Sandra- muistelu-peli					
Kyrkslättsnejdens 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		
V 14	Må 31.3	Ti 1.4	Ons 2.4	To 3.4	Fre 4.4	Lö 5.4
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Sandras kockgrupp	13 Vad hörs gruppen	10.15 Aktiviteter	10 Handarbete	10 Bordsspel	12 Promenad
	11.30 Balansövning	16 Mansgruppen	Bordsspel	12 Balansövning	11 Vi talar svenska	
	12 lunch					
	12.30 Sandras grupp					
v 15	Må 7.4	Ti 8.4	Ons 9.4	To 10.4	Fre 11.4	Lö 12.4
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Sandra påskpyssel	13 Masagruppen	10.15 Påskkort	10 Handarbete	10 Bordsspel	12 Promenad
	11.30 Balansövning	16 Mansgruppen	Bordsspel	12 Avslappning		
	12 Sandra promenad			13 Fotogruppen		
v 16	Må 14.4	Ti 15.4	Ons 16.4	To 17.4	Fre 18.4	Lö 19.4
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-11.30 Vardagsrum		
	10 Sandras kockgrupp	13 Vad hörs gruppen	10.15 Aktiviteter	10 Handarbete		12 Promenad
	11.30 Balansövning	16 Mansgruppen	Bordsspel	11.30 Styrelsen	LÅNGFREDAG	
	12 lunch					
	Medlemsmöte		18 Tillbaka till arbetslivet gruppen 2/4			
	13 Sandras utflykt					
v 17	Må 21.4	Ti 22.4	Ons 23.4	To 24.4	Fre 25.4	Lö 26.4
			10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
		13 Masagruppen	10.15 Aktiviteter	10.15 Musikkiterapi presentation	10 Bordsspel	12 Promenad
	Annan dag påsk	16 Mansgruppen	bordsspel	13 Fotogruppen		
v 18	Må 28.4	Ti 29.4	Ons 30.4	To 1.5	Fre 2.5	Lö 3.5
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum		10-13 Vardagsrum	
	10 Sandras kockgrupp	13 Vad hörs gruppen	10.15 Aktiviteter		10 Bordsspel	12 Promenad
	11.30 Balansövning	16 Mansgruppen	Korvgrillning och	VAPPEN	11 Vi talar svenska	
	12 Lunch		MJÖD!			
	13 Sandra minnesspel					

Keväinen tervehdys Kisusta!

Aurinko paistelee ja luonto heräilee talven jäljiltä.

KiMissä ohjelmaa jatketaan entiseen tapaan. Jatkamme lounaan valmistamista joka toinen maanantai myös huhtikuussa. Lounastajia ja kokkaajia ei ole KiMissä näkynyt. Jos nyt huhtikuussa yhteinen lounastaminen ei kiinnosta, niin tätä ei jatketa enää toukokuussa. Järjestämme tämän kuukauden ajan toiminnallista aamua keskiviikkoisin. Jos sää suosii, voimme mennä ulos esimerkiksi pelaamaan mölkkyä. Muussa tapauksessa järjestämme teidän ideoillanne jotain kivaa tekemistä sisätiloissa. 7.4 ja 9.4. keskiviikkona askartelemme pääsiäisteemalla. 14.4. syömme mämmiä ja keskiviikkona 30.4. vapun kunniaksi grillaamme makkaraa, myös simaa on tarjolla.

Viime viikolla meillä oli vierailulla musiikkiterapeutti Anni Laine Matinkylästä. Hän tarjoutui tulemaan KiMiin puhumaan musiikin terapeuttisesta merkityksestä mielenterveydelle torstaina 24.4. klo 10.15–11. Hän kertoo kuinka musiikin avulla voi tasapainottaa mieltä ja saada tukea tunteille. Mukaan mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittaudu viimeistään pe 11.4 KiMiin ilmoittautumislomakkeelle tai facebookiin.

Tätä kirjoitettaessa odotamme edelleen vastausta Viola Ranin -säätiölle ja Mielenterveyden keskusyhdistykselle tehtyihin hakemuksiin.

Saimme Kirkkonummen Säästöpankkisäätiöltä 500€ avustuksen kulttuuriin. Menisimmekin siis joko retkelle Amos Rex-museoon Helsinkiin tai Veikkolan Kartanonteatteriin. Kesäteatteri Veikkolassa esittää tänä kesänä näytelmän ”Ella ja kaverit autiosaarella”. Kumpaan sinä haluaisit?

Osallistuthan jäsenkokoukseen ohjelman mukaisesti. Pääset antamaan palautetta toiminnastamme ja kertomaan myös, että mitä Sinä toivoisit meiltä. Olemme KiMissä kaikkia varten, joten osallistumisesi on tärkeää.

Hyvää mieltä Sinulle, älä jää yksin!

Johanna



Kisus Info april 2025

Äntligen blir det april och vår och de första blommorna! Härligt!

KiMis program fortsätter i stort sett som förut. Vi fortsätter att göra lunch varannan måndag ännu i april. Det är inte så många som varit intresserade och om inte intresset ökar slutar vi med lunchen från och med maj månad.

Vi gör ett försök med en aktivitetsförmiddag på onsdagarna i april. Om vädret är fint kan vi gå ut och spela något. Är vädret dåligt hittar vi på något att göra inomhus. Kom med idéer! Måndagen den 7.4 och onsdagen den 9.4 gör vi påskpyssel. Den 14.4 äter vi memma och onsdagen den 30.4 grillar vi korv och dricker mjöd.

I förra veckan fick vi besök av musikterapeuten Anni Laine från Masaby. Hon erbjöd sig att komma till KiMi och berätta (på finska) om musikens terapeutiska betydelse för den psykiska hälsan torsdagen 24.4 kl. 10.15 – 11. Hon talar bl.a. om hur man kan använda musik för att stöda och balansera sina känslor och emotioner. 10 personer ryms med. Anmälan senast fre 11.4 i KiMi eller till Beata tel. 0400257446.

I skrivande stund väntar vi ännu på svar på ansökningarna till Viola Ranins Stiftelse och Centralförbundet för Mental Hälsa. Av Kyrksläotts Sparbanksstiftelse fick vi 500€ som skall användas antingen för en utfärd till Amoz Rex museum i Helsingfors, eller Veikkolan Kartano-teatteris sommarsteater i Navala. I år heter deras pjäs Ella ja kaverit autiosaarella. Vi vill gärna veta vad ni hellre vill; konstmuseum eller sommarsteater!

Många vårhälsningar

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 22211.

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry