

Tiedote / Info

nro/nr. 6-8/2025

Kesä-, heinä- ja eloku

Juni, juli och augusti



**Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry**

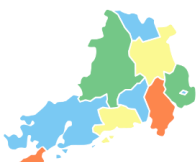
Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.

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		
Kesäkuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko 23	Ma 2.6	Ti 3.6	Ke 4.6	To 5.6	Pe 6.6	La 7.6
	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone		
	ulkopelit & kahvit	10 Hallituksen work shop	10 Lassen liikunta	10 Käsityökerho 11 Valokuvaus retki	10 Linlon retki hinta 2€	
		16 Miesten ryhmä				
Vko 24	Ma 9.6	Ti 10.6	Ke 11.6	To 12.6	Pe 13.6	La 14.6
	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	11 Retki Kirsin haudalle		12 Hannan ryhmä	10 Käsityökerho	pöytäpelit	
		16 Miesten ryhmä	18 Työhönpaluu 4/4		11 Vi talar svenska	
Vko 25	Ma 16.6	Ti 17.6	Ke 18.6	To 19.6	Pe 20.6	La 21.6
	10-14 olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	JUHANNUS PÄIVÄ
	10 Kokkaus		12 Hannan ryhmä	10 Käsityökerho		
	12 Lounas	13 Valokuvaus			11 Juhannus grillaus ja kakku	
	12.15 jäsenkokous	16 Miesten ryhmä			hinta 1€	
Vko 26	Ma 23.6	Ti 24.6	Ke 25.6	To 26.6	Pe 27.6	La 28.6
	10-14 Olohuone		10-13 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Keksien leivonta		12 Hannan ryhmä	10 Käsityökerho	pöytäpelit	
	13 Tietovisa	16 Miesten ryhmä grillaus	Kesäteatteriretki lähtö 17.50 10€		11 Vi talar svenska	
Vko 27	Ma 30.6	Ti 1.7	Ke 2.7	To 3.7	Pe 4.7	La 5.7
	Kesäsulku alkaa	16 Miestenryhmä	12 Hannan ryhmä	10 Kimiryhmä & miesten mölkky		
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf				Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt		må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
Juni 2025		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper		
V 23	Må 2.6	Ti 3.6	Ons 4.6	To 5.6	Fre 6.6	Lö 7.6
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	KiMi är stängd	
	Utespel & kaffe	10 Styrelsens workshop	10 Lasses motion	10 Handarbete 11 Fotoutfärd	10 Linlo utfärd 2 €	
		16 Mansgruppen				
V 24	Må 9.6	Ti 10.6	Ons 11.6	To 12.6	Fre 13.6	Lö 14.6
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	11 Utfärd till Kirsis grav		12 Hannas grupp	10 Handarbete	bordspel	
		16 Mansgruppen			11 Vi talar svenska	
V 25	Må 16.6	Ti 17.6	Ons 18.6	To 19.6	Fre 20.6	Lö 21.6
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Matlagning		12 Hannas grupp	10 Handarbete		
	12 Lunch	13 Fotogruppen			11 Midsommar- grillning 1€	
	12.15 Medlemsmöte	16 Mansgruppen				
V 26	Må 23.6	Ti 24.6	Ons 25.6	To 26.6	Fre 27.6	Lö 28.6
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Vi bakar småbröd	16 Mansgruppen	12 Hannas grupp	10 Handarbete	11 Vi talar svenska	
	13 Frågesport	grillning	Veikkola sommartetater start kl.17.50 10€			
V 27	Må 30.6	Ti 1.7	Ons 2.7	To 3.7	Fre 4.7	Lö 5.7
	KiMi stängt för sommaren	16 Mansgruppen	12 Hannas grupp	10 KiMi grupp & Mölkky med mans- gruppen		

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry				puh: 0469395190		
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi		ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
Heinäkuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko 27	<u>Ma 30.6</u>	<u>Ti 1.7</u>	<u>Ke 2.7</u>	<u>To 3.7</u>	<u>Pe 4.7</u>	<u>La 5.7</u>
		16 Miesten ryhmä grillaus (1€)	12 Hannan ryhmä	10-13 Olohuone Kimiryhmä & miesten mölkkä		
Vko 28	<u>Ma 7.7</u>	<u>Ti 8.7</u>	<u>Ke 9.7</u>	<u>To 10.7</u>	<u>Pe 11.7</u>	<u>La 12.7</u>
		16 Miesten ryhmä	12 Hannan ryhmä	10-13 Olohuone Kimiryhmä & miesten mölkkä		
Vko 29	<u>Ma 14.7</u>	<u>Ti 15.7</u>	<u>Ke 16.7</u>	<u>To 17.7</u>	<u>Pe 18.7</u>	<u>La 19.7</u>
		16 Miesten ryhmä grillaus (1€)		10-13 Olohuone Kimiryhmä & miesten mölkkä		
Vko 30	<u>Ma 21.7</u>	<u>Ti 22.7</u>	<u>Ke 23.7</u>	<u>To 24.7</u>	<u>Pe 25.7</u>	<u>La 26.7</u>
		16 Miesten ryhmä		10-13 Olohuone Kimiryhmä & miesten mölkkä		
Vko 31	<u>Ma 28.7</u>	<u>Ti 29.7</u>	<u>Ke 30.7</u>	<u>To 31.7</u>	<u>Pe 1.8</u>	<u>La 2.8</u>
		16 Miesten ryhmä grillaus (1€)		10-13 Olohuone Kimiryhmä & miesten mölkkä		

Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf				Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt		må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
Juli 2025		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper		
V 27	<u>Må 30.6</u>	<u>Ti 1.7</u>	<u>Ons 2.7</u>	<u>To 3.7</u>	<u>Fre 4.7</u>	<u>Lö 5.7</u>
		16 Mansgruppen grillning (1€)	12 Hannas grupp	Vardagsrum 10-13 KiMi grupp & mölkkä med mansgruppen		
V 28	<u>Må 7.7</u>	<u>Ti 8.7</u>	<u>Ons 9.7</u>	<u>To 10.7</u>	<u>Fre 11.7</u>	<u>Lö 12.7</u>
		16 Mansgruppen	12 Hannas grupp	10-13 Vardagsrum & mölkkä med mansgruppen		
V 29	<u>Må 14.7</u>	<u>Ti 15.7</u>	<u>Ons 16.7</u>	<u>To 17.7</u>	<u>Fre 18.7</u>	<u>Lö 19.7</u>
		16 Mansgruppen Grillning (1€)		10-13 Vardagsrum Kimigruppen & mölkkä med mansgruppen		
V 30	<u>Må 21.7</u>	<u>Ti 22.7</u>	<u>Ons 23.7</u>	<u>To 24.7</u>	<u>Fre 25.7</u>	<u>Lö 26.7</u>
		16 Mansgruppen		10-13 Vardagsrum Kimigruppen & mölkkä med mans- gruppen		
V 31	<u>Må 28.7</u>	<u>Ti 29.7</u>	<u>Ons 30.7</u>	<u>To 31.7</u>	<u>Fre 1.8</u>	<u>Lö 2.8</u>
		16 Mansgruppen grillning (1€)		10-13 Vardagsrum KiMigruppen & mölkkä med mans- gruppen		

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry				puh: 0469395190		
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi		ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
Elokuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko 31	Ma 28.7	Ti 29.7	Ke 30.7	To 31.7	Pe 1.8	La 2.8
		16 miesten ryhmä		10-13 Olohuone + Miestenryhmä		
Vko 32	Ma 4.8	Ti 5.8	Ke 6.8	To 7.8	Pe 8.8	La 9.8
	10-14 Olohuone			10-14 olohuone	10-13 olohuone	
	10 Kuviteltu päiväkirja	Masaryhmä	Pentalan retki	10 Käsityökerho	Pöytäpeli	12 Kävely
	13 Levyraati			10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	
Vko 33		16 miesten ryhmä	KIMI KIINNI	11.30 Tasapainoharj.		
	Ma 11.8	Ti 12.8	Ke 13.8	To 14.8	Pe 15.8	La 16.8
	10-14 Olohuone		10-13 olohuone	10-14 olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Kokkaus			10 käsityökerho	Pöytäpelit	12 Kävely
	12 Lounas			11.30 Tasapainoharj.		
Vko 34	12.30 Jäsenkokous	15.30 miesten ryhmä	13 Hallitus	12 rentoutuminen		
	13 Kävely	Kokkaus		13 Valokuvauryhmä		
	Ma 18.8	Ti 19.8	Ke 20.8	To 21.8	Pe 22.8	La 23.8
	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 olohuone	10-13 olohuone	
Vko 35	10 Värityttö			10 Kakkuryhmä	Pöytäpeli	
	13 Sana-arvuuttelu	13 Masaryhmä		10 Käsityökerho		12 Kävely
		16 miesten ryhmä		11.30 Tasapainoharj.	11 Vi talar svenska	
	Ma 25.8	Ti 26.8	Ke 27.8	To 28.8	Pe 29.8	La 30.8
	10-14 Olohuone	13 Mitä kuuluu ryhmä	10-14 Olohuone	10-14 olohuone	10-13 olohuone	9-14
Vko 35	10 Kokkaus			10 Käsityökerho	Pöytäpelit	Järjestötori
	12 Lounas			11.30 Tasapainoharj.		12 Kävely
	13 kävely	16 miesten ryhmä		12 rentoutuminen		
				13 Valokuvausryhmä		
Kyrkslättarnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf				Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt		må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
Augusti 2025		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper och möten		
V 31	Må 28.7	Ti 29.7	Ons 30.7	To 31.7	Fre 1.8	Lö 2.8
				10-13 Vardagsrum + mansgruppen		
V 32		16 Mansgruppen				
	Må 4.8	Ti 5.8	Ons 6.8	To 7.8	Fre 8.8	Lö 9.8
	10-14 Vardagsrum			10-14 Vardagsrum	10-13 vardagsrum	
	10 Dagbok	13 Masagruppern	PENTALA utfärd	10 kakgruppen	bordsspel	12 Promenad
V 33	13 Skivråd			10 handarbetsklubb	11 Vi talar svenska	
		16 Mansgruppen	KiMi stängd	11.30 Balansövning		
	Må 11.8	Ti 12.8	Ons 13.8	To 14.8	Fre 15.8	Lö 16.8
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Matlagningsgrupp	13 Vad hörs gruppen		10 Handarbete	Bordsspel	12 Promenad
V 34	12 Lunch			11.30 Balansövning		
	12.30 Medlemsmöte	16 Mansgruppen	13 Styrelsen	12 Avslappning		
	Promenad			13 Fotogruppen		
	Må 18.8	Ti 19.8	Ons 20.8	To 21.8	Fre 22.8	Lö 23.8
V 35	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Färgläggning	13 Masagruppern		10 Handarbete	bordsspel	12 Promenad
	13 Vi gissar ord			10 Kakgruppen	11 Vi talar svenska	
		16 Mansgruppen		11.30 Balansövning		
V 35	Må 25.8	Ti 26.8	Ons 27.8	To 28.8	Fre 29.8	Lö 30.8
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	9-14 Föreningstorg
	10 Matlagning	13 Vad hörs gruppen		10 Handarbete	bordsspel	
	12 Lunch			11.30 Balansövningar		12 Promenad
	13 Promenad	16 Mansgruppen				

Moikka kaikille!

Aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta. Linnut pesivät ja kutsuu kumppaniaan laulun voimin. Toivotetaan siis kesä tervetulleeksi pitkän ja pimeän talven jälkeen. Tuoksutellaan vasta-ajetun nurmen tuoksua ja kaivetaan rantavaatteet kaappien periltä.

Tämä tiedote kattaa sekä kesä-, heinä- että elokuun. Seuraava tiedote ilmestyy syyskuulle.

Kesäkuussa retkeilemme ensin Linlohon grillaamaan (omavastuu 2€) ja sitten lähdemme nauttimaan teatteriesitystä Veikkolan Kartanonteatteriin 25.6. (omavastuu 10€). Viimeinen ilmoittautumispäivä teatteriin on perjantaina 13.6. Ilmoittautuminen on sitova. Tuletko mukaan maanantaina 9.6. Kirsin haudalle? Åsa on luvannut laittaa haudalle istutuksen. Tuomme mukana kahvia ja pullaa (kahvimaksu vapaaehtoinen). Juhannusta edeltävänä perjantaina grillaamme makkaraa ja syödään kakkua (1€) klo 11. Ilmoittautumislomakkeet löytyvät KiMistä.

Keskiviikkoisin klo 11.6–9.7 klo 12–14 Hanna Emystä järjestää kaikille innokkaille lempeää ulkoilua. Tällöin myös kahvittelua piknik hengessä. Lähtö KiMi:stä klo 11.45. Tehdään yhdessä itseämme näkyväksi.

Heinäkuussa olohuoneemme on avoinna vain torstaisin klo 10–13. KiMistä saat siis kahvia eurolla myös heinäkuussa. Pelataan vaikka miesten ryhmän kanssa ulkopelejä. Miesten ryhmä kokoontuu myös tiistaisin klo 16.

Elokuussa KiMi avautuu kesätauon jälkeen 4.8. Keskiviikkona 6.8. lähdemme retkelle Pentalan saareen Matkustamme bussilla Kivenlahteen n. klo 9. Kivenlahden satamasta hyppäämme lauttaan. Reissun tarkemman aikataulun kerromme, kun HSL on ilmoittanut kesäaikataulunsa kesäkuussa. Jokainen maksaa bussimatkan itse. KiMi maksaa loput kuluista. Ota mukaan uimapuku ja pyyhe, jos haluat uida.

Lauantaina 30.8. Kisu osallistuu Kirkkonummi-päiviin torilla klo 9–14. Tule auttamaan ja kertomaan muille Kísun toiminnasta.

Kisu on järjestämässä sählyryhmää yhdessä Kirkkonummen Rangersin kanssa. Tähän mennessä 5 miestä on ilmoittanut kiinnostuksestaan, mutta lisää miehiä tarvitaan. Jokirinteen koululla aloitamme toiminnan syksyllä, jos saadaan jengi kasaan. Rangersilla on mailat, mutta pelaajat tarvitsevat omat sisäpelikengät.

Tutustuthan koko kesän ohjelmiin ja tule nauttimaan hyvästä seurasta.

Hyvää kesää sinulle! Älä jää yksin!

Kesäterveisin Johanna



INFO juni-juli-augusti 2025

Hej alla

Nu är sommaren bakom knuten och vi kan fröjdas över både hägg- och syrendoft, och långa ljusa sommarnätter.

Det här INFOt täcker både juni, juli och augusti. Följande Info kommer sedan i september.

I juniprogrammet hittas utfärden fre 6.6 till Linlo (2€) och sommarteatern i Veikkola 25.6 (10€). Sista anmälningssdag till teatern är **fre 13.6**. Vi funderar också på att göra en utfärd till Kirsis grav må 9.6, kanske vi kan städa graven lite. Vi tar med kaffe och bulla (frivillig avgift). Fredagen före midsommar grillar vi korv och äter midsommarkaka (1€) vid 11-tiden. Anmälningssblanketter finns i KiMi.

På onsdagarna 11.6–9.7 kl. 12 - 14 ordnar Hanna Parikka en aktivitetsutegrupp. Start från KiMi kl. 11.45.

I juli håller KiMi stängt utom på torsdagarna kl. 10 - 13. Vi umgås och spelar utespel med mansgruppen och har trevligt. Mansgruppen träffas också tisdagar kl. 16. Varannan tisdag korvgrillning (1€).

I augusti öppnar KiMi för sin normala verksamhet må den 4.8. Onsdagen den 6.8 far vi på utfärd till Pentala holmen utanför Esbo. Vi åker med buss vid kl. 9-tiden till båtbyggan och tar båten därifrån. Närmare tidtabell meddelar vi till dem som anmält sig på listan i KiMi då HRT meddelat sin sommartidtabell i medlet på juni. Var och en betalar för bussen själv, KiMi står för resten av kostnaderna. Ta baddräkt och handduk med om du vill simma.

Lördagen den 30.8 deltar Kisu i Kyrklättsdagarna på torget kl. 9 -14. Kom med och hjälp till, och berätta om Kisus verksamhet.

Kisu ordnar en innebandy (sähly) grupp tillsammans med Kirkkonummen Rangers. Hittills har 5 manspersoner anmält sitt intresse, men flere behövs. Sählyn börjar i höst, antagligen i Jokirinteen koulu, om flere deltagare hittas. Rangers har klubbor, men var och en behöver inneskor och skyddsglasögon. Ingen deltagaravgift- KOM MED!

GLAD SOMMAR!

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 22211.

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry