

Tiedote / Info

nro/nr. 5/2025

Toukokuu/Maj



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		
Toukokuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
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 Sandra kokkaus	13 Mitä kuuluu-	10 Lassen ryhmä		10 Pöytäpelit	12 Kävely
			tehdään unelmakartta			
	11.30 tasapainoharj.	ryhmä	Pöytäpelit	VAPPUPÄIVÄ	11 Vi talar svenska	
	12 Lounas	16 Miestenryhmä	MAKKARANGRILLAUS & SIMAA			
	12.30 Sandran tietovisa					
Vko	Ma 5.5	Ti 6.5	Ke 7.5	To 8.5	Pe 9.5	La 10.5
19	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Sandran ryhmä	13 Masaryhmä	10 Lassen ryhmä	10 Käsiyökerho	10 Pöytäpelit	12 Kävely
			Piirretään	11.30 Tasapainoharj.		
	11.30 Tasapainoharj.			12 Työhön paluu ryhmä		
	12 ulkoiluryhmä	16 Miestenryhmä	Pöytäpelit	12 Rentoutuminen		
			13 Valokuvaus			
Vko	Ma 12.5	Ti 13.5	Ke 14.5	To 15.5	Pe 16.5	La 17.5
20	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Sandran kokkaus	13 Mitä kuuluu-	10 Lassen ryhmä -	10 Käsiyökerho	10 Pöytäpelit	12 Kävely
	11.30 Tasapainoharj.	ryhmä	Elämäni biisi	11.30 Tasapainoharj.		
	12 Lounas	16 Miesten ryhmä	Pöytäpelit	12 Rentoutuminen		
	Jäsenkokous			13 Hallitus		
	13 Mölky					
Vko	Ma 19.5	Ti 20.5	Ke 21.5	To 22.5	Pe 23.5	La 24.5
21	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	Tehdään keksejä?	13 Masaryhmä	10 Lassen ryhmä	10 Käsiyökerho	10 Pöytäpelit	12 Kävely
	11.30 Tasapainoharj.	15.30 Miestenryhmä	- Pihapelejä	11.30 Tasapainoharj.		
		Kokkaus	pöytäpelit	12 Rentoutuminen		
	Ulkopelit		18 Työhönpaluu 3/4	13 Valokuvaus		
Vko	Ma 26.5	Ti 27.5	Ke 28.5	To 29.5	Pe 30.5	La 31.5
22	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone		10-13 Olohuone	
	leivotaan kakku		10 Lassen ryhmä -	HELATORSTAI	10 Pöytäpelit	12 Kävely
	11.30 Tasapainoharj.		elämän arvot keksutelu		11 Vi talar svenska	
	Ulkopelit	16 Miesten ryhmä	pöytäpelit			

Kyrklättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf				Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrklätt		må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
Maj 2025		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper		
v	<u>Må 28.4</u>	<u>Ti 29.4</u>	<u>Ons 30.4</u>	<u>To 1.5</u>	<u>Fre 2.5</u>	<u>Lö 3.5</u>
18	10-14 Vardagsrum 10 Sandras kockgrupp 11.30 Balansövning 12 lunch 12.30 Frågesport	13 Vad hörs gruppen 16 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Lasses grupp Vi gör 'min dröm' kartor KORVGRILLNING & MJÖD!	VALBORG	10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel 11 Vi talar svenska	12 Promenad
v	<u>Må 5.5</u>	<u>Ti 6.5</u>	<u>Ons 7.5</u>	<u>To 8.5</u>	<u>Fre 9.5</u>	<u>Lö 10.5</u>
19	10-14 Vardagsrum 10 Sandras grupp 11.30 Balansövning 12 Utegruppen	13 Masagruppen 16 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Lasses grupp- vi ritar Bordsspel	10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 11.30 Balansövningar 12 Avslappning 12 Tillbaka till arbetslivet 13 Fotogruppen	10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel	12 Promenad
v	<u>Må 12.5</u>	<u>Ti 13.5</u>	<u>Ons 14.5</u>	<u>To 15.5</u>	<u>Fre 16.5</u>	<u>Lö 17.5</u>
20	10-14 Vardagsrum 10 Sandras kockgrupp 11.30 Balansövning 12 lunch Medlemsmöte 13 Mölkkyspel	13 Vad hörs gruppen 16 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Lasses grupp- mitt livs låt Bordsspel	10-13 Vardagsrum 10 Handarbete 11.30 Balansövningar 12 Avslappning 13 Styrelsen	11-13 Vardagsrum Bordsspel	12 Promenad
v	<u>Må 19.5</u>	<u>Ti 20.5</u>	<u>Ons 21.5</u>	<u>To 22.5</u>	<u>Fre 23.5</u>	<u>Lö 24.5</u>
21	10-14 Vardagsrum 10 Vi bakar kex 11.30 Balansövning	13 Masagruppen 16 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Lasses grupp -utespel 18 Tillbaka till arbets- livet gruppen 3/4	10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 11.30 Balansövningar 12 Avslappning 13 Fotogruppen	10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel	12 Promenad
v	<u>Må 26.5</u>	<u>Ti 27.5</u>	<u>Ons 28.5</u>	<u>To 29.5</u>	<u>Fre 30.5</u>	<u>Lö 31.5</u>
22	10-14 Vardagsrum 10 Vi bakar kaka 11.30 Balansövning 12 Lunch 13 Utegruppen	16 Mansgruppen	10-14 Vardagsrum 10 Lasses grupp - våra värderingar Bordsspel	Kristihimmelsfärds- dagen	10-13 Vardagsrum 10 Bordsspel 11 Vi talar svenska	12 Promenad

Hei!

Toukokuu tulla tupsahti vaihtelevien säiden jälkeen. Luonto on herännyt ja lämpö hellii meitä.

KiMin toukokuun ohjelma on sisällöltään runsas. Keskiviikkona huhtikuun viimeisenä päivänä grillataan vappumakkaraa ja juodaan simaa. Jos sää on kaunis, voimme nautiskella ja ruokailla ulkona nurmikolla, torstaina 1.5 on Vappu, joten silloin KiMin ovet pysyvät kiinni.

Lasse, jonka monet teistä ovat jo tavanneet, on täällä työharjoittelussa pari kuukautta. Hän järjestää ryhmätoimintaa keskiviikkoamuisin ohjelman mukaisesti. Voit toki myös ehdottaa jotain muutakin toimintaa, jos sinusta siltä tuntuu.

Toukokuussa lounastamme yhdessä maanantaina 12.5. Lounaan jälkeen keskustelemme jäsenkokouksessa kesän sekä syksyn ohjelmasta. Toivomme teiltä toiveita ja ideoita.

Sandra on lomalla 19.5. alkaen. Kun hän on poissa, voisimme leipoa keksejä ja pikkuleipiä maanantaiaamuisin. Leipomalla säästämme rahaa johonkin muuhun kivaan yhteiseen tekemiseen.

Mirja vetää kävelyryhmää lauantaisin toukokuuhun asti. Tero jatkaa miesten ryhmän parissa koko kesän. Valokuvausryhmä päättää kauden retkellä valokuvataiteenmuseoon 5.6.

Kevään viimeinen Mitä kuuluu? ryhmä on 13.5, koska useampi ryhmäläisistä on leirillä Nordergårdissa viikolla 22.

Ruotsinkielinen keskusteluryhmä Tillsammans sai avustusta Viola Ranin -säätiöltä. Odotamme, että ohjaaja Mia kertoo meille, milloin ryhmä alkaa taas kokoontua.

Kiitämme lämpimästi vaalien Pieni ele keräyksen vapaaehtoisia lipasvahteja! Teitte mahtavaa työtä yhdistyksemme hyväksi 💙

Pidä huolta itsestäsi, älä jää yksin!

Kevätterveisin Johanna



Kisus INFO nr. 5/2025

Hej alla!

Och nu har vi just majmånad här! Här i KiMi slår videkissorna ut i en stor vas (tack Sandra!), och påskgräset växer sig grönt på en tallrik. Utanför dörren kämpar färggranna små krokusar mot den kalla vinden.

KiMis program är innehållsrikt. Onsdagen den sista april grillar vi vappen korv och dricker mjöd. Om det är fint väder kan vi vara ute på gräsmatta, Torsdagen 1.5 är Vappdag, så då är KiMi stängd.

Lasse, som många av er redan har träffat, är här på arbetsträning i ett par månader. Han ordnar gruppverksamhet på onsdag morgnar. Kolla i programmet vad han har planerat, om inte gruppdeltagarna har andra önskemål.

I maj gör vi lunch tillsammans må 12.5. På medlemsmötet efter lunchen talar vi bl.a om sommarens program och hoppas önskemål och idéer från er.

Sandra är på semester från den 19.5. Medan hon är borta kunde vi baka kex och kakor på måndagförmiddagar. Genom att baka vårt småbröd själv sparar vi en hel del pengar.

Mirja leder promenadgruppen på lördagarna ännu i maj.

Vårens sista Vad hörs? grupp är den 13.5 eftersom så många är på Nedergårdsläget vecka 22.

Den svenskspråkiga samtalsgruppen Tillsammans fick bidrag från Viola Ranins stiftelse. Vi väntar på att Mia berättar när gruppen börjar träffas igen.

Vill ännu ge ett stort tack till all som deltog som frivilliga i En liten gest - insamlingen under valet. Kisu hade någon på plats hela tiden. Jättefint!

Många hälsningar

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