

Tiedote / Info

nro/nr. 9–10/2025

Syyskuu-Lokakuu/September-Oktober



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrkslättsnejdens 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		
Syyskuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille	
	Ma 1.9	Ti 2.9	Ke 3.9	To 4.9	Pe 5.9
Vko 36	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	10 Piirrämme yhdessä	13 Masaryhmä		10 Käsityöt	seurapelejä
	13 Tuolijumppa	16 Miesten ryhmä		12 Tasapainoharj.	12 Kävely
	Ma 8.9	Ti 9.9	Ke 10.9	To 11.9	Pe 12.9
Vko 37	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	10 Hyvän mielen			10 Käsityöt	seurapelejä
	maanantai	13 Mitä kuuluu ryhmä	10.30 Lähtö Pajafestiin Lohjalla (5 hlö)	12 Tasapainoharj.	11 Vi talar svenska
	13 Pihapelejä	16 Miesten ryhmä		12.30 Rentoutuminen	Kirjastosta
				13 Valokuvaus	
	Ma 15.9	Ti 16.9	Ke 17.9	To 18.9	Pe 19.9
Vko 38	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	10 Sandran kokkaus*		10-14 Avoimet oivet	10 Ikkunanpesutalkoot	seurapelejä
	12 Lounas	13 Masaryhmä		12 Tasapainoharj.	12 Kävely
	Jäsenkokous	16 Miesten ryhmä			Kirjastosta
	13 Kävely	kokkaus			
	Ma 22.9	Ti 23.9	Ke 24.9	To 25.9	Pe 26.9
Vko 39	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	10 Askartelua		(Mosaiikkiryhmän retki Maritalle)	10 Käsityöt	11 Vi talar svenska
	13 Roskakävely	13 Mitä kuuluu ryhmä		10 Kakkuryhmä	seurapelejä
		15.30 Miesten ryhmä	13-14.30 Tunteet sanoiksi 1	12 Tasapainoharj.	Kirjastosta
				12.30 Rentoutuminen	
				13 Valokuvaus	
				18 Tillsammans ryhmä 1	
	Ma 29.9	Ti 30.9	Ke 1.10	To 2.10	Pe 3.10
Vko 40	10-14 Olohuone	10 Hallitus	10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone
	10 Askartelua	13 Masaryhmä	10.30 Maritan mosaiikki ryhmä 1	10 Käsityöt	seurapelejä
	13 Roskakävely		13-14.30 Tunteet sanoiksi 2	12 Tasapainoharj.	12 Kävely
		16 Miesten ryhmä			Kirjastosta
Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf			Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt	må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
September 2025		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper	
	Må 1.9	Ti 2.9	Ons 3.9	To 4.9	Fre 5.9
V 36	10-14 Vardagsrum		kl.10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	10 Vi ritar tillsammans	13 Masagruppen		10 Handarbete	sällskapsspel
	13 Stolgymnastik	16 Mansgruppen		12 Balansövning	12 Promenad från biblioteket
	Må 8.9	Ti 9.9	Ons 10.9	To 11.9	Fre 12.9
V 37	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	10 Måndags Gott humör			10 Handarbete	sällskapsspel
	13 Utespel	13 Vad hörs-gruppen	10.30 Vi far till Pajafesten i Lojo (5 pers)	12 Balansövning	11 Vi talar svenska
		16 Mansgruppen		12.30 Avslappning	
				13 Fotogruppen	
	Må 15.9	Ti 16.9	Ons 17.9	To 18.9	Fre 19.9
V 38	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	10 Matlagning **)		10 - 14 Öppet hus	10 Fönstertvättningstalko	sällskapsspel
	12 Lunch	13 Masagruppen		12 Balansövning	12 Promenad från biblioteket
	Medlemsmöte	16 Mansgruppen			
	13 Promenad	matlagning			
	Må 22.9	Ti 23.9	Ons 24.9	To 25.9	Fre 26.9
V 39	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	10 Hobbyverksamhet	13 Vad hörs-gruppen	(Mosaiikgruppens utfärd till Marita)	10 Handarbete	sällskapsspel
	13 Vi plockar skräp-promenad		13 Tunteet sanoiksi 1	10 Kakgruppen	11 Vi talar svenska
		15.30 Mansgruppen		12 Balansövning	12 Promenad från biblioteket
				12.30 Avslappning	
				13 Fotogruppen	
				18 Tillsammans gruppen 1	
	Må 29.9	Ti 30.9	Ons 1.10	To 2.10	Fre 3.10
V 40	10-14 Vardagsrum	10 Styrelsen	10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum
	10 hobbypyssel	13 Masagruppen	10.30 Maritas mosaik-grupp 1	10 Handarbete	sällskapsspel
	13 Vi plockar skräp-promenad	16 Mansgruppen	13 Tunteet sanoiksi 2	12 Balansövning	12 Promenad från biblioteket
				18 Tillsammans gruppen 2	
	*) Ilmoittaudu kokkausryhmään edelliseen torstaihin mennessä Sandralle 0503107983 tai KiMin ilmoittautumislomakkeelle		**) Matlagningsgruppen: anmäl dig föregående torsdag till Sandra (0503107983) eller på blanketten i KiMi		

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry				puh: 0469395190		
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi		ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
Lokakuu 2025		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko 40	Ma 29.9	Ti 30.9	Ke 1.10	To 2.10	Pe 3.10	La 4.10
	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Askartelua	10 Hallitus	10.30 Maritan mosaikki-ryhmä 1	10 Käsiytyö		12 Kävely kirjastosta
	13 Roskienkeräyskävely	13 Masaryhmäryhmä	13 Tunteet sanoiksi 2	12 Tasapainharj.	Seurapelit	
Vko 41		16 Miesten ryhmä		18 Tillsammansryhmä 2		
	Ma 6.10	Ti 7.10	Ke 8.10	To 9.10	Pe 10.10	La 11.10
	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Muistikävely		10.30 Maritan mosaikki-ryhmä 2	10 Käsiytyö		12 Kävely kirjastosta
Vko 42				10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	
	13 Muovailua			12 Tasapainoharj	Seurapelit	
		16 Miesten ryhmä	13 Tunteet sanoiksi 3	12.30 Rentoutuminen		
				13 Valokuvausryhmä		
Vko 43				18 Tillsammansryhmä 3		
	Ma 13.10	Ti 14.10	Ke 15.10	To 16.10	Pe 17.10	La 18.10
	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
	10 Kokkaus *)	13 Masaryhmäryhmä	10.30 Maritan mosaikki-ryhmä 3	10 Käsiytyö		12 Kävely kirjastosta
Vko 44	12 lounasjäsenkokous	15.30 Miesten ryhmäkokkaus		12 Tasapainoharj.	Seurapelit	
	13 Askartelu		13 Tunteet sanoiksi 4	18 Tillsammansryhmä 4		
	Ma 20.10	Ti 21.10	Ke 22.10	To 23.10	Pe 24.10	La 25.10
	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
Vko 45	10 Kirje vuodelle 2026	13 Mitä kuuluu-	10.30 Maritan mosaikki-	10 Käsiytyö		12 Kävely kirjastosta
	13 Askartelu	ryhmä	ryhmä 4	10 Kakkuryhmä		
		16 Miesten ryhmä	13 Tunteet sanoiksi 5	12 Tasapainoharj	11 Vi talar svenska	tosta
				12.30 Rentoutuminen	Seurapelit	
Vko 46				13 Valokuvausryhmä		
				18 Tillsammansryhmä 5		
	Ma 27.10	Ti 28.10	Ke 29.10	To 30.10	Pe 31.10	La 1.11
	10-14 Olohuone		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	
Vko 47	10 Keksin leivonta			10 Käsiytyö		12 Kävely kirjastosta
	13 Bingo	13 Masaryhmäryhmä	13 Tunteet sanoiksi 6	12 Tasapainoharj.	Seurapelit	
		16 Miesten ryhmä		18 Tillsammansryhmä 6		
Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf				Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt		mä, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
Oktober 2025		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper och möten		
V 40	Må 29.9	Ti 30.9	Ons 1.10	To 02.10	Fre 3.10	Lö 4.10
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Hobbypyssel	10 Styrelsen	10.30 Mosaik med Marita	10 Handarbete	sällskapsspel	
	13 Vi plockar rosk-promenad	13 Masagruppen	13 Tunteet sanoiksi 2	12 Balansövningar		12 Promenad från biblioteket
V 41		16 Mansgruppen		18 Tillsammans-gruppen 2		
	Må 6.10	Ti 7.10	Ons 8.10	To 9.10	Fre 10.10	Lö 11.10
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Minnesspel		10.30 Mosaik med Marita	10 Handarbete	11 Vi talar svenska	12 Promenad från biblioteket
V 42				10 Kakgruppen	sällskapsspel	
	13 Modellerings		13 Tunteet sanoiksi 3	12 Balansövningar		
		16 Mansgruppen		12.30 Avslappning		
				13 Fotogruppen		
V 43				18 Tillsammans-gruppen 3		
	Må 13.10	Ti 14.10	Ons 15.10	To 16.10	Fre 17.10	Lö 18.10
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Matlagning **)		10.30 Mosaik med Marita	10 Handarbete		12 Promenad från biblioteket
V 44	12 Lunch	13 Masagruppen		12 Balansövningar	sällskapsspel	
	Medlemsmöte	15.30 Mansgruppen	13 Tunteet sanoiksi 4	18 Tillsammans-gruppen 4		
	13 Promenad	Matlagning				
V 45	Må 20.10	Ti 21.10	Ons 22.10	To 23.10	Fre 24.10	Lö 25.10
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Brev till 2026	13 Vad hörs gruppen	10.30 Mosaik med Marita	10 Handarbete	11 Vi talar svenska	12 Promenad från biblioteket
	13 Hobbypyssel			10 Kakkuryhmä	sällskapsspel	
V 46		16 Mansgruppen	13 Tunteet sanoiksi 5	12 Balansövningar		
				12.30 Avslappning		
				13 Fotogruppen		
				18 Tillsammans-gruppen 5		
V 47	Må 27.10	Ti 28.10	Ons 29.10	To 30.10	Fre 31.10	Lö 1.11
	10-14 Vardagsrum		10-14 Vardagsrum	10-14 Vardagsrum	10-13 Vardagsrum	
	10 Vi bakar kex			10 Handarbete		12 Promenad från biblioteket
	13 Bingo	13 Masagruppen	13 Tunteet sanoiksi 6	12 Balansövningar	sällskapsspel	
V 48		16 Mansgruppen		18 Tillsammans-gruppen 6		
**) Matlagningsgruppen: anmäl dig föregående torsdag till Sandra (0503107983) eller på blanketten i KiMi				*) Ilmoittaudu kokkausryhmään edellisen torstaihin mennessä Kisuun ilmoittautumislomakkeelle tai Sandralle puh 0503107983		

Mukavaa syksyn alkua!

Tätä kirjoittaessani lehdet ovat vielä vihreät ja ulkona tarkenee ilman syystakkia. Siltikin se on pian täällä, syksy. Nautitaan valon hetkistä niin kauan, kuin aurinko meille paistaa. Äläkä jää yksin kotiin, vaan poikkeaa vaikka KiMiin kahville.

Loppuvuoden tiedotteet tulevat jatkossa kahden kuukauden erissä postimaksujen kallistuessa, joten tässä tiedotteessa on nyt sekä syys-, että lokakuun tiedotteet.

Paheneva taloustilanne sekä avustusten leikkaukset koskettavat myös Kisua, ja vapaaehtoisten toimijoiden määrä on niin pientä, että tässä vaiheessa olemme ojentaneet kätemme Emylle avun toivossa, koska Kisun tulevaisuus on vaarassa. Sekä Luvn, että MTKL näkevät, että paras mahdollisuus selviytymiseen on sulautuminen suuremman yhdistyksen kanssa. Tästä syystä hallitus päätti, että Emyn kanssa katsotaan, miten mahdollinen sulautuminen toimisi. Jäämme nyt odottamaan Emyn hallituksen päätöstä. Pääasia tässä mahdollisessa sulautumisessa tulee olemaan se, että KiMi jatkaa toimintaansa.

Kisu järjestää yhdessä Länsituulihankkeen kanssa sadonkorjuunpäivän syyskuussa 17.pvä. Tällöin aamulla klo 8.30–10.00 järjestämme ammattilaisten aamukahvit, johon on kutsuttu ammattilaisia tutustumaan toimintaamme. Avoin olohuone on kaikille avoinna klo 10–15. Tervetuloa mukaan näyttämään KiMin toimintaa tutustujille.

Ennakkoon ilmoitamme, että syyskokous on suunniteltu pidettäväksi 19.11.

10.9. Länsituulihanke osallistuu Paja-Festiin Lohjalla. Kisusta mahtuu viisi bussin kyytiin. KiMissä on tästä esite ja ilmoittautumislomake. Ilmoittaudu viimeistään 1.9.2025.

Säästämismielessä pesemme tänä syksynä itse ikkunat 18.9. Reippaille talkoolaisille tarjotaan pizzat (painotan vielä, että jos et osallistu, niin et saa pizzaakaan).

Nyt on tullut aika katsoa Kisun arvoja, täytyykö ne mielestäsi? Keskustellaan yhteisistä arvoista ja toimintatavoista 15.9. jäsenkokouksessa. Tehdään yhdessä arvoihin pohjautuvat huoneen säännöt. Varmistamme tällä, että kaikilla on hyvä ja turvallinen olo meidän yhteisessä yhdistyksessämme.

Uusista ryhmistä seuraavaa:

- ✓ 1.10. Marita Helminen kutsuu aloittavan **mosaiikkiryhmän** jäseniä kotiinsa katsomaan hänen mosaiikki töitään. Itse ryhmän toiminta alkaa 1.10 klo 11 keskiviikkoisin.
- ✓ Aloitan syyskuussa **Tunteet sanoiksi- kirjoitusryhmän**. Ryhmä tapaa keskiviikkoisin klo 13–15, yhteensä kymmenen kertaa alkaen 24.9. Ryhmässä kirjoitamme luovasti eri teemojen mukaan. Sinulla ei tarvitse olla kirjoittajan taustaa, mutta jos haluat saada tunteesi paperille, niin olet tervetullut omana itsenäsi. Tunteet sanoiksi on aloitteleville kirjoittajille suunnattu ryhmä, jossa harjoitellaan kirjoittamista turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä.
- ✓ **Kakkuryhmissä** leivomme Mirjan kanssa kuivakakkuja pakastimeen ja tarjottavaksi. Kakku-ryhmä kokkailee joka toinen torstai klo 10.00 25.9 lähtien.
- ✓ Syksyllä 25.9. klo 18.30 alkaa ruotsinkielinen keskusteluryhmä **Tillsammans**. Ryhmää ohjaa torstaisin kokemusasiantuntija Pamela Kinnunen. Häneen voit olla yhteydessä numeroon 040-7340946.
- ✓ Jos sinulla on intoa aloittaa kävelyfutis Kuusalan kentällä tiistaisin klo 15, niin ole yhteydessä Beataan (0400-257446)

Jo tutuiksi tulleet ryhmät jatkavat ohjelman mukaisesti.

Hymyillään kun tavataan ja pidetään lippu korkealla. Olet hyvä tuollaisena, kuin olet!

Syysterveisin Johanna

Hej allihopa

För att spara gör vi Kisu info varannan månad under hösten eftersom posten har höjt avgifterna igen. Detta Info gäller alltså september och oktober.

Minskade understöd, och svårigheter att hitta frivillig arbetskraft har lett till att vi har sonderat möjligheter för vår förening att sammansmälta med Esbo Mentalhälsoförening så, att verksamheten ändå skulle kunna fortsätta i Kyrkslätt. Det är ju det viktigaste! Både Västra Nylands välfärdsområde och Centralförbundet för Mental Hälsa har uttryckt att det vore bra om mindre föreningar uppgår i större föreningar. Just nu väntar vi på Emy ry:s beslut i saken och hurudan modell för sammanslutningen vi kunde enas om. Det slutgiltiga beslutet fattas av föreningsmedlemmarna på höstmötet i november. Kallelsen till höstmötet kommer i Infot november-december.

Och vad händer i KiMi under hösten:

De gamla grupperna fortsätter som förut, se programmet. Hellevi Vad hörs grupp tar en paus då hon är på resa.

Ny verksamhet är:

- ❖ Den 10.9 kl.10.30 far vi med Emys buss till Paja-Festen i Lojo. Där bjuds på musik och alla möjliga händelser. Från Kisu ryms 5 personer med. Anmälningslistan finns i KiMi.
- ❖ På medlemsmötet efter lunchen 15/9 diskuterar vi tillsammans om hur vi trivs tillsammans, uppfyller vi värderingarna om respekt och likabehandling. Borde vi fundera på en regeltavla att ha på väggen?
- ❖ Den 18.9 från kl. 10 har vi fönstertvättningstalko i KiMi. Alla de som deltar i talkot bjuds på pizza.
- ❖ Den 24.9 kl. 13-15 börjar Johannas skrivargrupp **Tunteet sanoiksi** (man får skriva också på svenska) 10 ggr. Mera info och anmälningslista finns i KiMi.
- ❖ Den 25.9 börjar en ny svenskspråkig **samtalsgrupp Tillsammans** här i KiMi på torsdagar kl. 18.30 (8 ggr). Kontakta stödgruppsledaren Pamela Kinnunen för mera information, 0407340946.
- ❖ Marita Helminen håller en **mosaikgrupp** onsdagar kl. 10.30, 4 gånger med början 1.10. Vi far till Marita för att se hennes mosaikarbeten onsdagen den 24.9.
- ❖ Mirjas nya **kakbakningsgrupp** bakar torrkakor varannan torsdag kl. 10, se programmet.
- ❖ Är du intresserad av **Gå fotboll** (Kävelyfutis). Vi vill få ihop ett gäng som kunde spela tex på tisdagar ca kl. 15 här på Kusas bollplan. Ring Beata 0400257446.

Ha en skön början på hösten, njut av den friska luften

Vi ses i KiMi

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.

KIRKKONUMMELLA TAPAHTUU

17.9. klo 8.30

Ammattilaisten aamukahvit

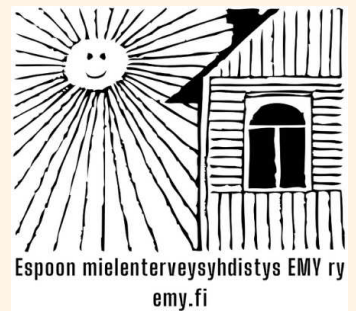
**klo 10–14 Elonkorjuujuhlat/avoimet
ovet KIMissä**

29.10. klo 11.30–13.30

**Pop-up Leipomo Sylvissä Halloween-
teemalla**

20.11. klo 14–16

**Pop-up Kirkkonummen pääkirjasto
Fyyrissä mielenterveysviikolla.
Popupeilla on mahdollista tulla
tutustumaan kohtaamispaikka KIMin
toimintaan.**



ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry