

KIRKKONUMMEN SEUDUN
MIELENTERVEYSYHDISTYS
KISU RY /

KYRKSLÄTTNEJDENS
MENTALHÄLSOFÖRENING
KISU RF

TOIMINTAKERTOMUS 2024



Eerikintörmä 2
02400 Kirkkonummi
kirkkonummen.kisu@gmail.com
kisu@kisukirkkonummi.fi
<https://www.kisukirkkonummi.fi/>
PUH: 046 939 5190

Sisällys

1. Johdanto.....	2
2. Yhdistyksen toiminta.....	2
3. Kohtaamispaikka KiMi.....	3
4. Ryhmätoiminta.....	3
5. Retket ja tapahtumat	4
6. Verkostot, kumppanuus ja muu toiminta	4
7. Länsituulihanke	5
8. Hallitus ja jäsenkokoukset.....	6
9. Talous ja varainhankinta.....	6
10. Tiedottaminen ja viestintä	6
11. 2024 – Tiivistelmä – miten onnistuttiin?.....	6

1. Johdanto

Kirkkonummen seudun mielenterveysyhdistys Kisu ry:n tehtävä on perustamisesta vuonna 1999 lähtien tarjota ennalta ehkäisevää toimintaa kuten vertaistukea, lievitystä yksinäisyydelle ja mielekästä tekemistä Kirkkonummen seudun mielenterveystoipujille, heidän omaisilleen ja muille kiinnostuneille. Tarjoamalla retkiä ja tapahtumia, vertaistukea, ryhmätoimintoja ja mielekästä yhdessäoloa pyrimme tavoittamaan Kirkkonummen seudun mielenterveystoipujia mukaan toimintaamme.

Kaikkia kiinnostuneita kannustetaan olemaan aktiivisia yhdistyksen toiminnoissa ja niiden kehittämisessä. Näin saamme kokemusta ja itseluottamusta osallisena olemisesta.

Yhdistys pyrkii vaikuttamaan alueen mielenterveys- ja sosiaalipalveluihin niin, että mielenterveystoipujien erityistarpeet otettaisiin huomioon palveluista päätettäessä. Toimintaamme ohjaavat arvot ovat tasa-arvoisuus, osallisuus, yhdenvertaisuus, kunnioitus kaikkia kohtaan, suvaitsevaisuus ja luottamuksellisuus.

Toimintaamme pääsevät kaikki kiinnostuneet. Lähetettä tai diagnoosia ei tarvita.

Kisu ry on Mielenterveyden Keskusliiton jäsen.

Yhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden 2024 aikana vähän alle sata. Toimintaan aktiivisesti osallistuvia oli 47; 28 naista ja 19 miestä. Ikäjakauma oli 25 vuodesta 80 vuoteen. Naisten keski-ikä oli 61 ja miesten 50 vuotta.

2. Yhdistyksen toiminta

Yhdistyksen toimintaa, retkiä ja tapahtumia sekä hallintotyötä hoidetaan vapaaehtoisvoimin.

Ulkopuolinen siivooja kävi 6 viikon välein. Työharjoittelija ja vastuhenkilöt pitivät paikat siistinä siinä välissä.

Yhdistyksen apuna toimi 4 päivää viikossa datanomi ja työharjoittelija Alpo Kerner, joka auttoi tietokone- ja matkapuhelinongelmissa. Syksyn alusta Alpo Kerner toimi palkkatuella, Emy ry:n palkkaamana. Hän piti myös tilastoa kävijöistä vieraskirjan ja osanottajalistojen perusteella.

Tutustumiskäyntejä oli useita vuoden aikana, sekä psykiatrian yksiköistä että niiltä, jotka ovat itse löytäneet tietoa Kisusta. Päihde- ja mielenterveyspalvelun kuntoutusryhmä Luotsi tuli vuoden aikana säännöllisesti tutustumaan Kisun toimintaan. Myös työllistämispalvelut Toimarin sosiaalinen kuntoutusryhmä kävi tutustumassa toimintaamme.

Jäsenkyselyyn syksyllä 2024 vastasi 11 jäsentä. Kysymyksiin tyytyväisyydestä Kisun toimintaan saimme keskimäärin asteikolla 1–5 arvosanan 4,5. Samalla asteikolla 9 jäsentä katsoi, että toiminta vastaa odotuksia pisteellä 4,3. Toivomuksina oli esimerkiksi iltatoimintaa ja lisää pelejä.

Osallistuimme pieni ele -vaalikeräyksiin, sekä presidentin - että EU- vaaleissa.

3. Kohtaamispaikka KiMi

Kohtaamispaikka KiMi on yhdistykselle edellytys toiminnan ylläpitämiselle. Sinne tullaan osallistumaan ryhmätoimintoihin, seurustelemaan, tapaamaan ystäviä, pelaamaan pöytäpelejä ja käyttämään jäsentietokonetta. KiMissä solmittiin uusia ystävyyssuhteita vuoden aikana. Nyt monet osallistujat tapaavat vapaa-aikanaan, tukevat toisiansa ja tekevät retkiä ja matkoja yhdessä.

Kohtaamispaikassamme KiMissä tapaa sekä yhdistyksen pitkäaikaisempia jäseniä että uudempiä tulokkaita. Pyrkimyksemme on tarjota monipuolista toimintaa kaikille.

KiMin olohuone oli auki maanantait, keskiviikot ja torstait klo 10–14 ja perjantait klo 10–13. Tiistait olivat varatut ryhmille ja kokouksille sekä hallintotyölle. Olohuonetta pidettiin auki 247 päivää vuoden aikana. Käyntikertoja oli kuukaudessa keskimäärin 164, ja vuodessa oli kaiken kaikkiaan 2011 kävijäkertaa.

Kohtaamispaikassa järjestettiin erilaisia tapahtumia vuoden aikana. Tarjosimme kevään aikana kerran kuussa sen kuukauden syntymäpäiväsankareiden kunniaksi syntymäpäiväkakkua kahvin kera. Miesten ryhmä juhli kansainvälistä miestenpäivää nauttien yhdessä herkullisesta illallisesta. Joulun, uuden vuoden sekä vapun lounaat olivat suosittuja. Kirkkonummen Lucia kävi meille laulamassa juuri ennen joulua Kisun joulupuurojuhlan yhteydessä.

Kirkkonummen Seudun Hengitysyhdistyksen vuosikokous pidettiin Kisu ry:n tiloissa 28.10.

Espoon Mielenterveysyhdistys ry:n hallituksen kokous pidettiin KiMissä 1.2

Uudenmaan Martat piti kisulaisille keittokurssin 3.6.

4. Ryhmätoiminta

Vuonna 2024 KiMissä pidettiin yhteensä 13 ryhmää. Ryhmien ohjaajina toimivat Kisun vapaaehtoiset jäsenet. Poikkeuksina olivat Taide- ja Käden taidot -askarteluryhmät, joita ohjasi Kisun palkkaama kuvataiteilija ja yhteisöpedagogi Age-Eliisa Riekkinen, ruotsinkielinen vertaistukiryhmä Tillsammans, jota ohjasi kokemusasiantuntija Mia Kortelainen (8 kertaa) Kirkkonummen ruotsinkielisen seurakunnan kustantamana, sekä Inartes Instituutin Taideterapeuttisen ekspressiivistä taideterapiaa opiskelevan Tiina Strandbergin työharjoitteluna ohjaama taideterapeuttinen Luova-ryhmä (6 kertaa). Emy ry:stä Virpi Guttorm ohjasi Hyvinvointiryhmää 4 kertaa. Sandra Saim Emy ry:stä piti sekä kokkaus- että toimintaryhmää maanantaisin. Uudenmaan Martat kokkasi Kisun jäsenien kanssa keväällä.

Kisun jäsenten ohjaamia ryhmiä olivat Miesten ryhmä, Käsityöryhmä, Valokuvausryhmä, Keilailu, Vi talar svenska -ryhmä, Rentoutumisryhmä, Kävelyryhmät Masalassa ja Kirkkonummen keskustassa, sekä Mikä auttaa? -vertaistukiryhmä. Kirkkonummen Seurakunta antoi meille käyttöön kerhohuoneen Masalan kirkosta. Yhdistys pystyi siten pitkän toimitilan etsinnän jälkeen tarjoamaan Masalassa vertaistuellista ryhmätoimintaa joka toinen tiistai. Kisun ryhmiin osallistuttiin vuoden aikana kaiken kaikkiaan 858 kertaa.

Monet kävijät olivat kiinnostuneita erilaisista pöytäpeleistä, joita pelattiin aina kun kiinnostuneita oli paikalla. Hankimme uusia fantasia-pöytäpelejä, jotka ovat olleet erityisesti nuorten suosiossa. Pelaamaan olivat tietenkin tervetulleita myös he, jotka eivät muuten osallistu Kisun toimintaan.

5. Retket ja tapahtumat

Kisu ry:n aloitteesta Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjesti yhteistyössä Kirkkonummen kunnan, FinFamin, Psykosociaal Föbundet ja Kisu ry:n kanssa 15. toukokuuta *Talousahdinko ja Mielenterveys-seminaarin* Kirkkonummen kunnantalolla. Seminaariin osallistui noin 80 kiinnostunutta mielenterveysjärjestöjen edustajaa, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen sosiaalialan työntekijää ja päättäjää, Kirkkonummen kunnan edustajia ja muita kiinnostuneita.

Toukokuun 16. vietimme Kisu ry:n 25-vuotisjuhlaa Kirkkonummen Palvelukeskuksessa. Juhliloita oli n. 60 henkilöä; jäseniä, ystäviä ja yhteistyökumppaneita.

Retkillä olimme yhteensä seitsemän kertaa. Kesäkuussa kävimme kesäteatteri Veikkolan Kartanoteatterissa ja Linlon saarella kalastus- ja grillausretkellä. Osallistuimme myös Avomieliin yhteisön retkeen Kuusijärven luonnonpuistoon.

Kesällä kävimme Kirkkonummen Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa piknikillä Kirkkonummen senioripuistossa sekä osallistuimme Masalan Valkealakodin kesäjuhliin yhdessä Aspan Apilakodin ja Emy ry:n kanssa. Syksyllä teimme retken Porkkalan Parenteesiin liittyvän retken historiallisiin paikkoihin Kirkkonummella ja Siuntiossa.

Syksyllä kävimme myös kaksi kertaa Kino Kirkkonummessa. Katsoimme *Porkkalan Parenteesi* -dokumentaarielokuvan sekä *Mielensä pahoittajan rakkaustarina*. Valokuvausryhmä kävi retkellä kuvaamassa Korkeasaarella. Joulukuussa tehtiin joka vuotinen suosittu jouluretki Porvooseen.

Retkiin osallistui vuoden aikana yhteensä 76 henkilöä.

6. Verkostot, kumppanuus ja muu toiminta

Vuoden aikana yhteistyö eri verkostoissa lisääntyi merkittävästi. Teamsin kautta osallistuimme Pämi-verkostoon (Päihde ja mielenterveysyhdistykset Länsi-Uudellamaalla). Muita verkostoja olivat Länsi-Uudenmaan Kohtaamispaikka verkosto (Emy ry:n Samaan Suuntaan hanke), Avomieliin verkosto ja Hyte verkosto. Yhteistyötä teimme myös laajasti Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen verkostotyössä. Nämä verkostot toivat kontakteja, tietoa ja ideoita toiminnallemme.

Kisu ry on ollut Kirkkonummen Selvästi Terveempi Elämä (STE) yhteistyöryhmän toiminnassa mukana jo vuosia. Yhteistyöryhmän tarkoituksena on edistää ja tukea päihde- ja mielenterveysyhdistyksien toimintaa Kirkkonummella sekä järjestää Kirkkonummella asunnottomien yön tapahtumaa vuosittain.

Yhteistyökumppanina toimi myös Kirkkonummen seurakunnat. Muun muassa neljä Kisun ry:n jäsentä osallistui seurakunnan Räfsön retkelle. Seurakunnalta saimme käyttööme kokoustilan Masalan ryhmätoimintaa varten. Seurakunta on myös aktiivinen STE:ssä, niin kuin myös Kirkkonummen A-Kilta, työllistämisyksikkö Toimari, Ohjaamo sekä Porkkalan Martat.

Tiivis yhteistyökumppani vuoden aikana oli Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry, erityisesti Länsituulihankkeen merkeissä. Saimme muun muassa lainata heiltä opiskelijan kerran viikossa. Opiskelija avusti Kisua toimimalla ryhmäohjaajana ja eri tietotekniikan ongelmissa.

Kirkkonummen Seudun Hengitysyhdistyksen, Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistyksen ja Kirkkonummen Reuma-Tules yhdistyksen kanssa järjestimme yhteistyössä pieni ele vaalikeräyksien järjestelyt Kirkkonummella. Muita kumppaneita olivat Helsingin mielenterveysyhdistys Sympati rf, Mielenterveyden keskusliitto, Psykosociala Förbundet r.f., Kirkkonummen työllistämisyksikkö Toimari, Ohjaamo ja Kirkkonummen, Vihdin ja Siuntion Tulevaisuus vuoropuheluverkosto

Mielenterveyden Keskusliiton 2024 aluepäivä pidettiin Kisu ry:n kohtaamispaikka KiMissä 7. helmikuuta. Mukana olivat MTKL:n ja Kisu ry:n edustajien lisäksi Karjaan Kaippari ry:n ja Emy ry:n edustajat.

Elokuussa yhdistys oli esillä Kirkkonummipäivillä Kirkkonummen järjestötorilla, missä jaoin Kisun esitteitä ja kerroimme yhdistyksen toiminnasta.

Kirkkonummen kunnanjohtaja Virpi Sailas tutustui Kisu ry:n toimintaan elokuussa. Samalla hän lahjoitti Kisu ry:lle kaksi kunnalta poistettua hyvin toimivaa tietokonetta.

Yhdessä Kirkkonummen Seudun Hengitysyhdistys ry:n, Kirkkonummen Reuma-Tules ry:n, ja Kirkkonummen Seudun Sydänyhdistyksen kanssa suunniteltiin ja toteutettiin Kirkkonummen pieni ele -rahakeräykseen vuoden 2024 presidentin- ja EU-vaalien yhteydessä. Keräys toi tervetullutta lisärahoitusta jäsen toimintaan.

Kisu ry:n edustajana Kirkkonummen vammaisneuvostossa oli hallituksemme jäsen Hellevi Varpio.

7. Länsituulihanke

Vuonna 2024 alkanut Stean rahoittama Emy ry:n yhteistyössä Kisu ry:n kanssa Länsituulihanke pääsi hyvään alkuun. Hankkeen tehtävänä on sekä Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry:n kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen että mielenterveyttä tukevien ryhmätoimintojen käynnistäminen Länsi-Uudellamaalla.

Hankkeen koordinaattori Hanna Parikalla on työpiste sekä Emy ry:ssä, että Kisu ry:ssä. Syksyn aikana Hanna Parikka on luonut yhteistyökontakteja useassa Länsi-Uudenmaan kunnassa, joten kohtaamispaikka- ja ryhmätoiminnan aloittaminen on saatu hyvin alkuun.

Kiitos Länsituuli hankkeen Kisu ry:n tietoturvajärjestelmä muunneltiin vastaamaan Luvn:in ja STEA:n tietoturva vaatimuksia.

8. Hallitus ja jäsenkokoukset

Yhdistyksen hallitukseen kuuluivat vuonna 2024 pj Beata Frankenhaeuser, vpj Johanna Laaksonen, siht. Niina Kari, Hellevi Varpio, Tuula Allén, Mirja Linnervuo, Riikka Heikkinen, Anne Kylä-Liuhala , ja varajäsen Åsa Lindholm. Vapaaehtoinen rahastonhoitaja Marita Helminen osallistui kokouksiin mahdollisuuksiensa mukaan. Toiminnantarkastajana toimi Kari Carlberg ja varatoiminnantarkastajana Elvi Vaskuu.

Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa.

Kevätkokous pidettiin 18. huhtikuuta, läsnä oli 13 jäsentä ja syyskokous pidettiin 5. joulukuuta. Läsnä oli seitsemän jäsentä.

9. Talous ja varainhankinta

Rahoitusta toimintamme tueksi saimme Länsi-uudenmaan hyvinvointialueelta, Mielenterveyden Keskusliitolta, Kirkkonummen Säästöpankki Säätiöltä ja Viola Raninin säätiöltä. Maksavia jäseniä oli vuoden aikana noin sata, ja kannatusjäseniä neljä. Jäsenmaksu oli 12 €/vuosi ja kannatusjäsenmaksu 40 €/vuosi. Oma tuotanto ja pieni kahvimaksu toivat pienen lisän. Pieni elekeräys toi yhdistykselle rahasumman, joka sääntöjen mukaan käytettiin jäsenistön virkistystoimintaan.

2024 tilinpäätös näytti ylijäämää. Katsoimme, että säästöä piti jättää 2025 alkuvuoden varalle, koska seuraavan vuoden avustusten maksun ajankohta on aina epävarma. Heti alkuvuodesta on kuitenkin vuokra ja muut pakolliset laskut kyettävä maksamaan.

10. Tiedottaminen ja viestintä

Jäsenille tiedotettiin KiMin seuraavan kuukauden toiminnasta, ryhmistä ja tapahtumista jäsenkirjeessä, joka lähetettiin sekä postitse että niin haluaville sähköpostitse.

Tiedottaminen tapahtui myös jäsenten omalla Facebook sivulla Omakisu, avoimella Facebook sivulla, yhdistyksen kotisivulla, Instagramissa ja lähellä.fi:ssä. Kirkkonummen Sanomien Tapahtumia-päivyristä ja Föreningsnyttista löytyi joka viikko tietoa KiMin seuraavan viikon toiminnasta. Yhdistyksen esite levitettiin mahdollisimman moneen paikkaan. Lähetimme myös seuraavan kuukauden ohjelman monille yhteistyökumppaneille, kuten HUS/Jorvin psykiatrian yksikköihin.

11. 2024 – Tiivistelmä – miten onnistuttiin?

Vuoden 2024 aikana pystyimme tarjoamaan monipuolista toimintaa kiinnostuneille. Vuodelle suunnitellut retket ja ryhmät toteutuivat. Vuosi 2024 oli kaiken kaikkiaan tapahtumarikas ja tuottelias. Jäsenpalaute näytti, että pääsimme tavoitteisiimme (yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen, hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä sosiaalisen kanssakäymisen ja osallisuuden edistäminen toiminnan ja vertaistuen kautta). Jäsenkyselystä kävi myös ilmi, että kävijät kokiivat toimintaa mielenterveyden ylläpitäjänä, koska päiviin sai toiminnan kautta struktuuria ja

KiMistä löytyi sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollisuuksia osallistumiseen vapaaehtoistevien kautta.

Hieman tuli myös negatiivista palautetta; olemme siihen reagoineet ja pyrimme korjaamaan mahdolliset parannuksia kaipaavat kohdat. Eräs vastaaja peräänkuulutti esimerkiksi iltatoimintaa.

Vuoden aikana kumppanuudet ja verkostot lisääntyivät merkittävästi, samoin lisääntyi Teams-alustan käyttö yhteistyöneuvotteluissa ja kumppanuuspalavereissa.

Haluamme kiittää avustuksista Luvn:ia, Mielenterveyden Keskusliittoa, Kirkkonummen Säästöpankkisäätiötä ja Viola Raninin Säätiötä. Kirkkonummen Seurakunta kiitämme Masalan kirkon kerhotilan käytöstä. Kiitämme myös Kyrkslätt Svenska Församling Tillsammans-gruppenin ohjaajan palkkaamisesta.

Diakonia järjesti syksyllä Kisulaisille yhteistä hautausmaan haravoimistapahtumaa ja tarjosi osallistujille pizzaa sen jälkeen. Kiitos siitä, oli hieno tapahtuma!

Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry:tä kiitämme kaikesta tuesta vuoden aikana. Länsituulihanke ja Emyn tuki ovat tuoneet Kisun toimintaan lisää resursseja ja mahdollisuuksia kehittyä.

Hyväksytty kevätkokouksessa 27.3.2025