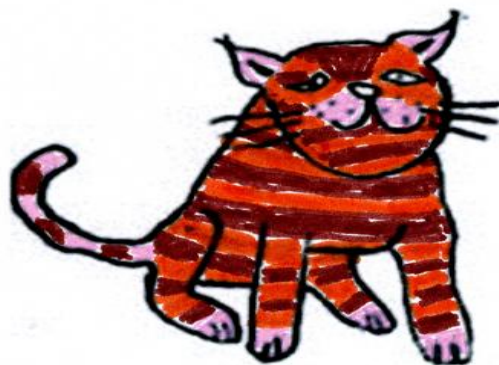


Tiedote / Info

nro/nr. 1-2/2026

Tammikuu-Helmikuu/Januari-Februari



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



Hei kaikille ja hyvää Uutta Vuotta 2026!

Tässä tiedote jälleen kahden kuukauden ajalle.

Syyskokouksessa hyväksyttiin päätös yhdistyksen aikeesta lakkauttaa yhdistys 31.12.2026. Vuosi 2026 on siis Kísun viimeinen vuosi yhdistyksenä. Kohtaamispaikkamme Kimi jatkaa siis Emyn yhtenä kohtaamispaikkana, johon olet edelleen tervetullut samanlailla kuin ennenkin.

Hallinnollisen työn siirtyminen Emylle antaa meille Kimin kävijöille mahdollisuuksia keskittyä olennaiseen, eli ryhmien ohjaukseen ja yhdessäoloon. Mutta tosiaan, yhdistyksenä jatkamme vielä koko vuoden 2026. Yhteistyö Emyn kanssa jatkuu. Jos jokin asia tässä asiassa sinua askarruttaa, ota yhteyttä niin saadaan yhdessä asiat selvitettyä.

Kimin ovet avautuvat normaalisti jälleen keskiviikkona 7.1.2026

Ryhmät käynnistyvät tammikuussa ohjelman mukaan. Sandra on järjestänyt ohjelmaa tuleviin maanantai päiviin. Maanantait ovat siis Emy-päiviä.

Kirkkonummen säästöpankkisäätiö myönsi Kisulle apurahan, joten saamme musiikkiterapeutti Anni Laineen ohjaamana kymmenen kertaa musiikkiterapiaa ryhmänä, hienoa. Ryhmä aloittaa maanantaina 19.1. klo 12–13. Mukaan mahtuu kahdeksan osallistujaa, joten ilmoitauduthan listalle.

Hellevin Mitä kuuluu? -ryhmä ja Niinan Masa-ryhmä jatkuu tiistaisin klo 13. ohjelman mukaisesti sekä Teron miesten ryhmä klo 15.30. Miesten ryhmä pelailee sään salliessa Kuusalan kentällä kävelyfutista.

Valokuvausryhmä alkaa joka toinen torstai taas tammikuun lopussa ja Tunteet sanoiksi-kirjoitusryhmä keskiviikkoisin klo 13 jälleen helmikuussa.

Marsa jatkaa rentoutumisryhmää torstaisin ja Mirja tasapainoharjoituksilla torstaisin klo 12. Ruotsia puhumme joka toinen perjantai Vi talar svenska- ryhmässä klo 11.

Keskiviikkoamuisin pelailemme lauta- ja korttipelejä. Mitä useampi osallistuja, sen mukavampaa on pelailla.

Päivät pidentyvät ja valon määrä lisääntyy. Nyt on siis aika lähteä ulkoilemaan. Kimistä saat kuumaa kahvia (1 € kahvimaksu/päivä) ja hyvää seuraa. Älä jää yksin.

Talviterveisin Johanna





HEJ ALLA!

Nu vänder året. År 2025 gick verkligen fort, och nu går vi redan mot ljusare tider!

På höstmötet beslöts det att godkänna föreningens avsikt att avsluta föreningen 31.12 2026.

År 2026 kommer alltså att vara Kisu's sista år som förening. Nästa år fortsätter verksamheten här i Kimi, men i Emy rf:s regi. Alla Kisuitar kan fortsätta med frivilligarbetet med att t.ex. dra grupper och hjälpa till i allmänhet. Vi behöver fortfarande jobba tillsammans för verksamheten också om den sker i Emy rf:s namn. Men mer om det i slutet på år 2026. Om ni undrar över något är det bara att fråga.

Kimi öppnar igen onsdagen den 7de januari efter allt jul- och nyårsfirande.

Grupperna fortsätter som förut. Måndagarna är Emy-dagar, Sandra har satt ihop trevliga måndagsprogram. Men dessutom börjar en **musikterapigrupp** i Kimi eftersom Kisu fick bidrag från Kyrksläotts Sparbanksstiftelse för 10 x musikterapi med Anni Laine från Masaby. Annis musikgrupp startar måndagen den 19.1 kl. 12-13. Åtta deltagare ryms med, så kom och skriv ditt namn på anmälningslistan i tid!!

Hellevi fortsätter med **Vad hörs?gruppen** och Niina med **Masagruppen** på tisdagar kl.13, liksom Tero med **Mansgruppen kl. 15.30**, som börjar träffarna med att spela promenadfotis på Kusasplanen om vädret tillåter. **Fotogruppen** varannan torsdag börjar igen i slutet på januari, och **Vi skriver våra känslor-gruppen** på onsdagar kl. 13 från och med februari. Marsa fortsätter med **avslappningsgruppen** de torsdagar fotogruppen träffas och Mirja med **balansövningar** på torsdagar kl. 12. **Vi talar svenska-gruppen** fortsätter att träffas varannan fredag kl. 11. På onsdag förmiddagar spelar vi ofta sällskapsspel som tex Skip eller Carcassone. Kom med, det är roligare med många spelare!

Redan den 22 december har dagarna börjat bli längre, ljuset kommer tillbaka. Jag hoppas på en vacker vinter med mycket sol och vita vidder (och inte för isiga gångbanor).

Gott Nytt År till er alla önskar

BEATA



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry			puh: 0469395190			
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi	ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13			
Tammikuu 2026		Kohtaamispaikka	KiMi	tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko 1	Ma 29.12	Ti 30.12	Ke 31.12	To 1.1	Pe 2.1	La 3.1
	10-13 Olohuone		10 - 13 Olohuone	UUDENVUODENPÄIVÄ	Kimi on kiinni	
	Pöytäpelejä		11:30 Uudenvuoden lounas Kimissä			
Vko 2	Ma 5.1	Ti 6.1	Ke 7.1	To 8.1	Pe 9.1	La 10.1
	Kimi on kiinni	Loppiainen	10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	12 Kävely
			seurapelit	10 Käsityöryhmä 10 kakkuryhmä 12 Tasapainoharjoitus	Seurapelit 11 Vi talar svenska	
Vko 3	Ma 12.1	Ti 13.1	Ke 14.1	To 15.1	Pe 16.1	La 17.1
	Emyn toimintaa		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	12 Kävely
	10-15 Olohuone	11 Hallitus		10 Käsityöryhmä	Seurapelit	
	10.30 Taidetuokio 13 Lautapelejä	13 Mitä kuuluu? ryhmä 15.30 Miesten ryhmä*	seurapelit	12 Tasapainoharjoitus		
Vko 4	Ma 19.1	Ti 20.1	Ke 21.1	To 22.1	Pe 23.1	La 24.1
	Emyn toimintaa		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	12 Kävely
	10-15 Olohuone			10 Käsityöryhmä	Seurapelit	
	10 kokkaus (lasagne)	13 Masaryhmä	seurapelit	10 kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	
	11.30 Lounas	15.30 Miesten ryhmä*		12 Tasapainoharjoitus		
	12 Annin musiikki 1 13 Valokuvauuskävely	Ruuanlaitto				
Vko 5	Ma 26.1	Ti 27.1	Ke 28.1	To 29.1	Pe 30.1	La 31.1
	Emyn toimintaa		10-14 Olohuone	10-14 Olohuone	10-13 Olohuone	12 Kävely
	10-15 Olohuone	13 Mitä kuuluu? ryhmä		10 Käsityöryhmä	Seurapelit	
	10.30 Askartelu: Lumiukko		seurapelit	12 Tasapainoharjoitus		
	12 Annin musiikki 2 13 Rentoutushetki	15.30 Miesten ryhmä*		12.30 Rentoutuminen 13 Valokuvaryhmä		

Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf			Tel: 0469395190			
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt	mä, ons &to kl. 10-14, fre kl. 10-13			
Januari 2026		MÖTESPLATS KIMI	Tisdagar reserverade för grupper			
V 1	Må 29.12	Ti 30.12	Ons 31.12	To 1.1	Fre 2.1	Lö 3.1
	10-13 Vardagsrum sällskapsspel		10-13 Vardagsrum 11.30 Nyårslunch	NYÅRSDAGEN	Kimi stängd	12 Promenad
V 2	Må 5.1	Ti 6.1	Ons 7.1	To 8.1	Fre 9.1	Lö 10.1
	Kimi är stängd	Trettondagen	10-14 vardagsrum sällskapsspel	10-14 vardagsrum 10 Handarbete 10 kakgruppen 12 balansövningar	10-13 vardagsrum sällskapsspel 11 Vi talar svenska	12 Promenad
V 3	Må 12.1	Ti 13.1	Ons 14.1	To 15.1	Fre 16.1	Lö 17.1
	10-15 Vardagsrum	11 Styrelsen	10-14 vardagsrum sällskapsspel	10-14 vardagsrum 10 handarbete 12 Balansövningar	10-13 vardagsrum sällskapsspel	12 Promenad
	10.30 En konststund	13 Vad hörs? gruppen				
	13 sällskapsspel	15.30 Mansgruppen*				
V 4	Må 19.1	Ti 20.1	Ons 21.1	To 22.1	Fre 23.1	Lö 24.1
	10-15 Vardagsrum		10-14 vardagsrum sällskapsspel	10-14 vardagsrum 10 Handarbete 10 Kakgruppen 12 Balansövningar	10-13 vardagsrum sällskapsspel 11 Vi talar svenska	12 Promenad
	10 Vi lagar lasagne					
	11.30 lunch	13 Masagruppen				
	12 Annis musik 1 13 Fotopromenad	15.30 Mansgruppen* Matlagning				
V 5	Må 26.1	Ti 27.1	Ons 28.1	To 29.1	Fre 30.1	Lö 31.1
	10-15 Vardagsrum	13 Vad hörs? gruppen	10-14 vardagsrum	10-14 Vardagsrum 10 Handarbete 12 Balansövningar 12.30 Avslappning 13 Fotogruppen	10-13 vardagsrum sällskapsspel	12 Promenad
	10.30 Pyssel		sällskapsspel			
	12 Annis musik 2	15.30 Mansgruppen*				
	13 Avslappning					

* Sään salliessa aloitamme Kävelyfutiksella Kuusalan kentällä klo 15.30					
*Om vädret tillåter börjar vi gruppen med promenadfotboll på Kusas planen. Kl 15.30					

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry				puh: 0469395190		
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi		ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
Helmikuu 2026		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
Vko 6	Ma 2.2	Ti 3.2	Ke 4.2	To 5.2	Pe 6.2	La 7.2
	10 - 14 Olohuone		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Piirretään	13 Masaryhmä	Seurapelejä	10 Käsityö	seurapelit	12 Kävely
	12 Annin musiikkiryhmä 3	15.30 Miestenryhmä**	13 Tunteet sanoissa	10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	
	13 Tietovisa		kirjoitusryhmä	12 Tasapainoharj.		
Vko 7	Ma 9.2	Ti 10.2	Ke 11.2	To 12.2	Pe 13.2	La 14.2
	10 - 15 Olohuone		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10 Kokkaus: keitto	13 Mitä kuuluu? ryhmä	Seurapelejä	10 Käsityö	seurapelit	12 Kävely
	11.30 Lounas	15.30 Miestenryhmä**	13 Tunteet sanoissa	12 Tasapainoharj.		
	12 Annin musiikkiryhmä 4		kirjoitusryhmä	12.30 Rentoutuminen		
	13 Metsäkävely			13 Valokuvausryhmä		
Vko 8	Ma 16.2	Ti 17.2	Ke 18.2	To 19.2	Pe 20.2	La 21.2
	10 - 15 Olohuone		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Unelmakartta	13 Masaryhmä	Seurapelejä	10 Käsityö	seurapelit	
	12 Annin musiikkiryhmä 5	15.30 Miestenryhmä**	13 Tunteet sanoissa	10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	12 Kävely
	13 Levyraati	(kokkaus)	kirjoitusryhmä	12 Tasapainoharj.		
Vko 9	Ma 23.2	Ti 24.2	Ke 25.2	To 26.2	Pe 27.2	La 28.2
	10 - 15 Olohuone		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10 Kokkaus: kanakastike	13 Mitä kuuluu? ryhmä	Seurapelejä	10 Käsityö	seurapelit	
	11.30 Lounas	15.30 Miestenryhmä**	13 Tunteet sanoissa	12 Tasapainoharj.		12 Kävely
	12 Annin musiikkiryhmä 6		kirjoitusryhmä	12.30 Rentoutuminen		
	13 Roskakävely			13 Valokuvausryhmä		
Kyrkslättssnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf				Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt		må, ons &to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
Februari 2026		MÖTESPLATS KIMI		Tisdagar reserverade för grupper		
V 6	Må 2.2	Ti 3.2	Ons 4.2	To 5.2	Fre 6.2	Lö 7.2
	10 - 14 Vardagsrum		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Vi ritar		sällskapsspel	10 Handarbete	sällskapsspel	
	12 Annis musikgrupp 3	13 Masagruppen	13 Vi skriver om känslor	10 Vi bakar kakor	11 Vi talar svenska	12 Promenad
	13 Frågesport	15.30 Mansgruppen**		12 Balansövningar		
V 7	Må 9.2	Ti 10.2	Ons 11.2	To 12.2	Fre 13.2	Lö 14.2
	10 - 15 Vardagsrum		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10 Matlagning Lasagne	13 Vad hörs? gruppen	sällskapsspel	10 Handarbete		
	11.30 Lunch		13 Vi skriver om känslor	12 Balansövningar	sällskapsspel	12 Promenad
	12 Annis musikgrupp 4	15.30 Mansgruppen**		12.30 Avslappning		
	13 Skogs promenad			13 Fotogruppen		
V 8	Må 16.2	Ti 17.2	Ons 18.2	To 19.2	Fre 20.2	Lö 21.2
	10 - 15 Vardagsrum		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Drömkarta	13 Masagruppen	sällskapsspel	10 Handarbete	sällskapsspel	
	12 Annis musikgrupp 5	15.30 Mansgruppen**	13 Vi skriver om känslor	10 Vi bakar kakor	11 Vi talar svenska	12 Promenad
	13 Skivråd	(Matlagning)		12 Balansövningar		
V 9	Må 23.2	Ti 24.2	Ons 25.2	To 26.2	Fre 27.2	Lö 28.2
	10 - 15 Vardagsrum		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10 Matlagning:		sällskapsspel	10 Handarbete		
	11.30 Lunch	13 Vad hörs? gruppen	13 Vi skriver om känslor	12 Balansövningar	sällskapsspel	12 Promenad
	12 Annis musikgrupp 6	15.30 Mansgruppen**		12.30 Avslappning		
	13 Skräppromenad			13 Fotogruppen		
Miestenryhmä**						
Sään salliessa pelaamme kävelyjalkapalloa Kuusalan kentällä klo 15.30						
Mansgruppen**						
När vädret tillåter börjar vi med att spela promenadfotboll på Kusasfältet kl 15.30						

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 Kyrksläotts 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