

# Tiedote / Info

nro/nr. 02/2026

Maaliskuu-Huhtikuu / Mars–april



Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrksläattsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf.



Svenska  
kulturfonden



*Viola Raninin Säätiö*



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue  
Västra Nylands välfärdsområde

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry /  
Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Vuoden 2026 hallitus/ Styrelsen för 2026

Puheenjohtaja/ ordförande Beata Frankenhaeuser  
Varapuheenjohtaja/viceordförande Johanna Laaksonen  
Sihteeri/sekreterare Mirja Linnervuo  
Jäsenet: Hellevi Varpio, Tuula Allén, Tero Jääskeläinen, Niina Kari, Åsa Lindholm

Ryhmien ohjaajat:

Miesten ryhmä: Tero Jääskeläinen  
Mitä kuuluu-ryhmä: Hellevi Varpio  
Valokuvausryhmä: Johanna Laaksonen  
Tunteet sanoiksi: Johanna Laaksonen  
Kokkausryhmä: Johanna Laaksonen  
Leipominen: Tero Jääskeläinen  
Kakkuryhmä: Mirja Linnervuo  
Tasapainoharjoitukset: Mirja Linnervuo  
Rentoutuminen: Marsa Rönn  
Vi talar svenska: Beata Frankenhaeuser  
Maanantairyhmät: Emy ry, Sandra Saim

Musiikkiryhmä: Anni Laine, Sävelkulku (19.1 – 23.3 2026)  
Munakuorimosaiikki: Marita Helminen (5.3 – 26.3 2026)  
Ahdistuksen hallintaryhmä: Luvn; Jouko Törmänen (5.3-2.4 2026)  
Tillsammans-gruppen: Pamela Kinnunen, Livsgnistan rf. (10.3 – 28.4 2026)

[kirkkonummen.kisu@gmail.com](mailto:kirkkonummen.kisu@gmail.com)

[kisu@kisukirkkonummi.fi](mailto:kisu@kisukirkkonummi.fi)

<https://www.kisukirkkonummi.fi/>

Moi kaikille!

Tätä kirjoittaessani ilma on reippaasti pakkasen puolella ja lunta riittää, mutta aurinko paistaa siniseltä taivaalta. Kevät on siis tulossa!

Kimissä riittää yhteistä tekemistä. Vanhojen tuttujen ryhmien lisäksi tarjoamme myös jotain uutta toimintaa.

Joka toinen keskiviikko leivotaan Teron kanssa pullia ja joka toinen torstai Mirja johdattaa meidät kakkujen leivonnan saloihin.

Emy järjestää kokkausryhmän yhdestä kahteen maanantaita kuukaudessa, ja minä aloitan oman kokkausryhmän joka toinen keskiviikko 4.3. alkaen. Kerro rohkeasti, mitä ruokaa haluaisit tehdä.

5.3. alkaa ussiahdistuksen hallinta ryhmä päihde- ja mielenterveyspalveluiden tiloissa hyvinvointikeskuksessa. Tällä hetkellä ryhmä on jo täynnä, mutta seuraa ilmoituksia, uusia mahdollisuuksia tulee varmasti pian.

5.3. käynnistyy munankuorimosaiikkiryhmä Marita Helmisen johdolla. Ryhmä kokoontuu neljänä torstaina klo 10–11. Kaikki halukkaat ovat tervetulleita ryhmään kokeilemaan luovuuttaan. Ilmoittautumiset Kimissä.

Kansainvälistä naistenpäivää juhlistamme torstaina 5.3. klo 11.30 täytekakun merkeissä. Tule mukaan juhlimaan ja nauttimaan hyvästä seurasta!

Emy järjestää retken Luonnontieteelliseen museoon perjantaina 13.3. Vielä on yksi paikka vapaana, ilmoittauduthan pian Kimissä. Lisätietoa löydät maaliskuun ohjelmasta.

Huhtikuun aloitamme yhdessä mämmiä syöden torstaina 2.4. Ilmoittauduthan viimeistään maanantaina 30.3., jotta osaamme varata riittävästi herkkuja.

**Kevätkokous** pidetään torstaina 12.4. klo 12 Kimissä. Tulethan paikalle vaikuttamaan ja tapaamaan ihmisiä.

Vappua juhlimme 30.4. vappulounaan merkeissä klo 11. Ilmoittautuminen 27.4. mennessä, jotta saamme järjestettyä kaikille iloisen juhlan.

Olemme kuulleet palautetta ohjelmalehden luettavuudesta ja olemme nyt suurentaneet tekstin kokoa. Toivottavasti tämä tekee lukemisesta helpompaa 😊

Kiinnostaako jokin elokuva? Lähdetäisikös leffaan? Kerro, jos haluat nähdä jonkun tietyn elokuvan, niin järjestettäisiin jokin näytös.

Olet lämpimästi tervetullut Kimiin sellaisena kuin olet. Älä jää yksin, tehdään yhdessä tästä keväästä iloinen, yhteisöllinen ja unohtumaton!

*Kevättalviterveisin Johanna*

Hej alla

Nu är våren bakom hörnet, nu när vi har midvinter och snön vräker ner. För det blir ljusare dag för dag.

I Kimi är det liv och rörelse. I programmet för mars & april fortsätter de gamla grupperna men också nytt:

Varannan onsdag bakas det bulla under Teros ledning, och varannan torsdag är det kakbakning under Mirjas ledning.

Det är roligt att laga mat tillsammans. Emy har en kockgrupp 1–2 måndagar i månaden. Nu börjar Johanna leda en kockgrupp varannan onsdag från och med den 4/3. Kom med, berätta vad du önskar göra för mat.

Den 5/3 börjar en ny ångest-grupp, den här gången i Rus- och mentalvårdsservicens lokaler. Gruppen är tyvärr redan fullbelagd.

Den 5/3 börjar också en äggskalsmosaikgrupp som leds av Marita Helminen. Gruppen träffas 4 torsdagar kl. 10-11. Kom med! Anmälninglista finns i Kimi.

Den 5/3 firar vi den Internationella Kvinnodagen (sö 8/3) med att bjuda på fyllkaka kl. 11.30. Välkomna!

Skall vi gå på bio. Föreslå en film så ser vi om vi kan ordna en föreställning.

Emy arrangerar en utfärd till Naturhistoriska muséet fredagen den 13/3. Anmälningssblankett finns i Kimi. I skrivande stund är en plats ännu ledig. Info om utfärden finns i programmet för mars.

April börjar vi med att äta memma tillsammans to 2/4. Anmälning i Kimi senast må 30.3

***Torsdagen den 12/4 håller vi vårmöte i Kimi kl. 12. Kom med!***

Och sedan firar vi Vappen den 30.4 med en Vapplunch kl. 11! Anmälning i Kimi senast må 27.4.

Ps. Vi har fått berättigat klagomål om att texten i programbladet är svår att läsa. Nu har vi ökat storleken på texten och hoppas att det hjälper. Hils, *Beata*



|                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                              |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry</b><br>Erikintörmä 2 02400 Kirkkonummi<br><b>Maaliskuu 2026</b>                                                  |                                                                                                             |                                                  | <b>Kohtaamispaikka KIMI</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                              | puh: 0469395190<br>ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13<br>tiistai varattu ryhmille ja kokouksille |
| Vko 10                                                                                                                                                                | <b>Ma 2.3</b>                                                                                               | <b>Ti 3.3</b>                                    | <b>Ke 4.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>To 5.3</b>                                                                                                                     | <b>Pe 6.3</b>                                                | <b>La 7.3</b>                                                                                  |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Olohuone /Emy<br>10.30 Pieni kirjoitushetki<br>12 Annin musiikkiryhmä 7/10<br>13.15 Lautapelejä     | 13 Masaryhmä<br>15.30 Miestenryhmä               | 10 - 14 Olohuone<br>Seurapelejä<br>11 Kokkausryhmä<br>13 Tunteet sanoiksi kirjoitusryhmä                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 - 14 Olohuone<br>10 Kananmunamosaiikki 1<br><b>11.30 Naistenpäiväkakku</b><br>14 Ahdistusryhmä 1/5 **                          | 10 - 13 Olohuone<br>seurapelit<br>11 Vi talar svenska        | 12 Kävely                                                                                      |
| Vko 11                                                                                                                                                                | <b>Ma 9.3</b>                                                                                               | <b>Ti 10.3</b>                                   | <b>Ke 11.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>To 12.3</b>                                                                                                                    | <b>Pe 13.3</b>                                               | <b>La 14.3</b>                                                                                 |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Olohuone/Emy<br>10 Kokkaus<br>11.30 Lounas<br>12 Annin musiikkiryhmä 8/10<br>13.15 Valokuvauskävely | 13 Mitä kuuluu?<br>15.30 Miestenryhmä            | 10 - 14 Olohuone<br>Seurapelejä<br>10 Pullaleivonta<br>13 Tunteet sanoiksi kirjoitusryhmä                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 - 14 Olohuone<br>10 Kananmunamosaiikki 2<br>12 Tasapainoharj.<br>14 Ahdistusryhmä 2/5 **                                       | 10 - 13 Olohuone<br>seurapelit<br><b>9.50 Retki *</b>        | 12 Kävely                                                                                      |
| Vko 12                                                                                                                                                                | <b>Ma 16.3</b>                                                                                              | <b>Ti 17.3</b>                                   | <b>Ke 18.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>To 19.3</b>                                                                                                                    | <b>Pe 20.3</b>                                               | <b>La 21.3</b>                                                                                 |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Olohuone/Emy<br>10.30 Askartelu<br>12 Annin musiikkiryhmä 9/10<br>13.15 Levyraati                   | 13 Masaryhmä<br>15.30 Miestenryhmä (kokkaus)     | 10 - 14 Olohuone<br>Seurapelejä<br>10 Tunteet sanoiksi kirjoitusryhmä<br>12 Rentoutuminen<br>13 Valokuvaus ryhmä                                                                                                                                                                                                                          | 10 - 14 Olohuone<br>10 Kananmunamosaiikki 3<br>11 kakkuryhmä<br>12 Tasapainoharj.<br>14 Ahdistusryhmä 3/5 **                      | 10 - 13 Olohuone<br>seurapelit<br>11 Vi talar svenska        | 12 Kävely                                                                                      |
| Vko 13                                                                                                                                                                | <b>Ma 23.3</b>                                                                                              | <b>Ti 24.3</b>                                   | <b>Ke 25.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>To 26.3</b>                                                                                                                    | <b>Pe 27.3</b>                                               | <b>La 28.3</b>                                                                                 |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Olohuone/Emy<br>10.30 pääsiäisaskartelu<br>12 Annin musiikkiryhmä 10/10<br>13.15 Bingo              | 13 Mitä kuuluu?<br>15.30 Miestenryhmä            | 10 - 14 Olohuone<br>Seurapelejä<br>11 Kokkausryhmä<br>13 Tunteet sanoiksi kirjoitusryhmä                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 - 14 Olohuone<br>10 Kananmunamosaiikki 4<br>12 Tasapainoharj.<br>14 Ahdistusryhmä 4/5 **                                       | 10 - 13 Olohuone<br>seurapelit                               | 12 Kävely                                                                                      |
| Vko 14                                                                                                                                                                | <b>Ma 30.3</b>                                                                                              | <b>Ti 31.3</b>                                   | <b>Ke 1.4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>To 2.4</b>                                                                                                                     | <b>Pe 3.4</b>                                                | <b>La 4.4</b>                                                                                  |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Olohuone/Emy<br>10 Kokkaus<br>12 Lounas<br>Kaikkien palaveri<br>13 Roskakävely                      | 13 Masaryhmä<br>15.30 Miestenryhmä               | 10 - 14 Olohuone<br>Seurapelejä<br>10 Tunteet sanoiksi kirjoitusryhmä<br>13 Valokuvausryhmä                                                                                                                                                                                                                                               | 10 - 14 Olohuone<br>10 Käsityö<br><b>11.30 Syödään määmiä</b><br>12 Tasapainoharj.<br>14 Ahdistusryhmä 5/5 **                     | <b>PITKÄPERJANTA!</b>                                        | 12 Kävely                                                                                      |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                              |                                                                                                |
| <b>Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf</b><br>Eriksbrinken 2 02400 Kyrkslätt<br><b>Mars 2026</b>                                                            |                                                                                                             |                                                  | <b>MÖTESPLATS KIMI</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                              | Tel: 0469395190<br>mä, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13<br>Tisdagar reserverade för grupper   |
| V 10                                                                                                                                                                  | <b>Må 2.3</b>                                                                                               | <b>Ti 3.3</b>                                    | <b>Ons 4.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>To 5.3</b>                                                                                                                     | <b>Fre 6.3</b>                                               | <b>Lö 7.3</b>                                                                                  |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Vardagsrum/Emy<br>10.30 Liten skrivstund<br>12 Annis musikgrupp 7/10<br>13.15 Brädspele             | 13 Masagruppen<br>15.30 Mansgruppen              | 10 - 14 Vardagsrum<br>sällskapsspel<br>11 Kockgruppen<br>13 Vi skriver om                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 - 14 Vardagsrum<br>10 Äggmosaik 1<br><b>11.30 Kvinnodagskaka</b><br>12 Balansövningar<br>14 Ängestgruppen 1/5 **               | 10 - 13 Vardagsrum<br>sällskapsspel<br>11 Vi talar svenska   | 12 Promenad                                                                                    |
| V 11                                                                                                                                                                  | <b>Må 9.3</b>                                                                                               | <b>Ti 10.3</b>                                   | <b>Ons 11.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>To 12.3</b>                                                                                                                    | <b>Fre 13.3</b>                                              | <b>Lö 14.3</b>                                                                                 |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Vardagsrum/Emy<br>10 Matlagning<br>11.30 Lunch<br>12 Annis musikgrupp 8/10<br>13.15 Fotopromenad    | 13 Vad hörs? gruppen<br>15.30 Mansgruppen        | 10 - 14 Vardagsrum<br>sällskapsspel<br>13 Vi skriver om                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 - 14 Vardagsrum<br>10 Äggmosaik 2<br>12 Balansövningar<br>14 Ängestgruppen 2/5 **                                              | 10 - 13 Vardagsrum<br>sällskapsspel<br><b>9.50 Utflykt *</b> | 12 Promenad                                                                                    |
| V 12                                                                                                                                                                  | <b>Må 16.3</b>                                                                                              | <b>Ti 17.3</b>                                   | <b>Ons 18.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>To 19.3</b>                                                                                                                    | <b>Fre 20.3</b>                                              | <b>Lö 21.3</b>                                                                                 |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Vardagsrum/Emy<br>10.30 Pyssel<br>12 Annis musikgrupp 9/10<br>13.15 Skivråd                         | 13 Masagruppen<br>15.30 Mansgruppen (Matlagning) | 10 - 14 Vardagsrum<br>sällskapsspel<br>10 Vi skriver om<br>12 avslappning<br>13 Fotogruppen                                                                                                                                                                                                                                               | 10 - 14 Vardagsrum<br>10 Äggmosaik 3<br>11 Vi bakar kakor<br>12 Balansövningar<br>14 Ängestgruppen 3/5 **                         | 10 - 13 Vardagsrum<br>sällskapsspel<br>11 Vi talar svenska   | 12 Promenad                                                                                    |
| V 13                                                                                                                                                                  | <b>Må 23.3</b>                                                                                              | <b>Ti 24.3</b>                                   | <b>Ons 25.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>To 26.3</b>                                                                                                                    | <b>Fre 27.3</b>                                              | <b>Lö 28.3</b>                                                                                 |
|                                                                                                                                                                       | 10 - 15 Vardagsrum/Emy<br>10 Påskpyssel<br>12 Annis musikgrupp 10/10<br>13.15 Bingo                         | 13 Vad hörs? gruppen<br>15.30 Mansgruppen        | 10 - 14 Vardagsrum<br>sällskapsspel<br>11 kockgruppen<br>13 Vi skriver om                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 - 14 Vardagsrum<br>10 Äggmosaik 4<br>12 Balansövningar<br>14 Ängestgruppen 4 /5 **                                             | 10 - 13 Vardagsrum<br>sällskapsspel                          | 12 Promenad                                                                                    |
| V 14                                                                                                                                                                  | <b>Må 30.3</b>                                                                                              | <b>Ti 31.3</b>                                   | <b>Ons 1.4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>To 2.4</b>                                                                                                                     | <b>Fre 3.4</b>                                               | <b>Lö 4.4</b>                                                                                  |
|                                                                                                                                                                       | 10-15 Vardagsrum/Emy<br>10 Matlagning<br>12 Lunch<br>Allas palaver<br>13 Roskpromenad                       | 13 Masagruppen<br>15.30 Mansgruppen              | 10-14 Vardagsrum<br>10 Vi skriver om känslö<br>13 Fotogruppen                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10-14 Vardagsrum<br>10 Handarbete<br>10 Vi bakar kakor<br><b>11.30 Vi äter memma</b><br>12 Balansövningar<br>14 Ängestgruppen 5/5 | 10-13 Vardagsrum<br>Sällskapsspel                            | 12 Promenad                                                                                    |
| <b>** Hyvinvointikeskus</b><br><b>Päihde- ja Mielenterveyspalvelut 2 kerros</b><br><b>** Valfärdscentralen</b><br><b>Rus- och Mentalvårdsservicen, andra våningen</b> |                                                                                                             |                                                  | <b>RETKI * pe 13/3 Luonnontieteelliseen museoon Helsingissä.</b><br><b>Tapaaminen Kirkkonummen juna-asemalla asemarakennuksen edessä viimeistään klo 9.50. Juna lähtee klo 10.07. Helsingissä museolle on noin 10 min kävelymatka.</b><br><b>Paluu Kirkkonummelle klo 14 mennessä. Emy maksaa junaliput.</b><br><b>Terveisin, Sandra.</b> |                                                                                                                                   |                                                              |                                                                                                |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |                                                  | <b>UTFLYKT* fre 13/3 till Naturhistoriska museet i Helsingfors. Vi träffas kl. 9.50 på Kyrkslätts järnvägsstation. Tåget går kl. 10.07. I Helsingfors är det ca 10 min promenad till museet. Vi är tillbaka i Kyrkslätt vid kl. 14 tiden. Emy betalar resorna. Hälsningar, Sandra.</b>                                                    |                                                                                                                                   |                                                              |                                                                                                |

|                                                   |                          |                              |                     |                                         |                     |             |
|---------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-------------|
| Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry |                          |                              |                     | puh: 0469395190                         |                     |             |
| Erikintörmä 2                                     |                          | 02400 Kirkkonummi            |                     | ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13        |                     |             |
| Huhtikuu 2026                                     |                          | Kohtaamispaikka KiMi         |                     | tiistai varattu ryhmille ja kokouksille |                     |             |
| Vko 14                                            | Ma 30.3                  | Ti 31.3                      | Ke 1.4              | To 2.4                                  | Pe 3.4              | La 4.4      |
|                                                   | 10 - 14 Olohuone/Emy     | 13 Masaryhmä                 | 10 - 14 Olohuone    | 10 - 14 Olohuone                        | Pitkäperjantai      | 12 Kävely   |
|                                                   | 10 Kokkaus               |                              | Seurapelejä         | 10 Käsitö                               |                     |             |
|                                                   | 12 Lounas                |                              | 10 Tunteet sanoiksi | 10 Kakkuryhmä                           |                     |             |
| Kaikkien palaveri                                 | 15.30 Miestenryhmä       | kirjoitusryhmä               | 12 Tasapainoharj.   |                                         |                     |             |
|                                                   | 13 Roskakävely           |                              | 13 Valokuvausryhmä  | 14 Ahdistusryhmä 5/5                    |                     |             |
| Vko 15                                            | Ma 6.4                   | Ti 7/4                       | Ke 8/4              | To 9/4                                  | Pe 10/4             | La 11/4     |
|                                                   | 2. Pääsiäispäivä         | 13 Mitä kuuluu?              | 10 - 14 Olohuone    | 10 - 14 Olohuone                        | 10 - 13 Olohuone    | 12 Kävely   |
|                                                   |                          |                              |                     | Seurapelejä                             | 10 Käsitö           | seurapelit  |
|                                                   |                          | 15.30 Miestenryhmä           | 11 kokkausryhmä     | 12 Tasapainoharj.                       |                     |             |
|                                                   |                          |                              | 13 Tunteet sanoiksi | 12.30 Rentoutuminen                     |                     |             |
|                                                   |                          |                              | kirjoitusryhmä      | 13 Valokuvausryhmä                      |                     |             |
| Vko 16                                            | Ma 13.4                  | Ti 14/4                      | Ke 15.4             | To 16.4                                 | Pe 17.4             | La 18.4     |
|                                                   | 10 - 15 Olohuone/Emy     | 13 Masaryhmä                 | 10 - 14 Olohuone    | 10 - 14 Olohuone                        | 10 - 13 Olohuone    |             |
|                                                   | 10.30 Askartelu          |                              | Seurapelejä         | 10 Käsitö                               | seurapelit          |             |
|                                                   | 13 Venyttely             | 15.30 Miestenryhmä (kokkaus) | 10 Pullaleivonta    | 10 Kakkuryhmä                           | 11 Vi talar svenska | 12 Kävely   |
|                                                   |                          |                              | 13 Tunteet sanoiksi | 12 Tasapainoharj.                       |                     |             |
|                                                   |                          |                              | kirjoitusryhmä      | 12 KEVÄTKOKOUS                          |                     |             |
| Vko 17                                            | Ma 20.4                  | Ti 21.4                      | Ke 22.4             | To 23.4                                 | Pe 24.4             | La 25.4     |
|                                                   | 10 - 15 Olohuone/Emy     | 13 Mitä kuuluu?              | 10 - 14 Olohuone    | 10 - 14 Olohuone                        | 10 - 13 Olohuone    |             |
|                                                   | 10.30 Ragvaldsin         | 15.30 Miestenryhmä           | Seurapelejä         | 10 Käsitö                               | seurapelit          | 12 Kävely   |
|                                                   | 13 Rentoutushetki        |                              | 11 Kokkausryhmä     | 12 Tasapainoharj.                       |                     |             |
|                                                   |                          |                              | 13 Tunteet sanoiksi | 12.30 Rentoutuminen                     |                     |             |
|                                                   |                          |                              | kirjoitusryhmä      | 13 Valokuvausryhmä                      |                     |             |
| Vko 18                                            | Ma 27.4                  | Ti 28.4                      | Ke 29.4             | To 30.4                                 | Pe 1.5              | La 2.5      |
|                                                   | 10 - 15 Olohuone/Emy     | 13 Masaryhmä                 | 10 - 14 Olohuone    | 10 - 14 Olohuone                        | VAPPU               | 12 Kävely   |
|                                                   | 10 Kokkaus               |                              | Seurapelejä         | 10 Käsitö                               |                     |             |
|                                                   | 12 Lounas                |                              | 11 Pullanleivonta   | 11 VAPPULOUNAS                          |                     |             |
| Kaikkien palaveri                                 | 15.30 Miestenryhmä       | 13 Tunteet sanoiksi          | 12 Tasapainoharj.   |                                         |                     |             |
|                                                   | 13 Kävely                |                              | kirjoitusryhmä      | 12.30 Rentoutuminen                     |                     |             |
|                                                   |                          |                              |                     | 13 Valokuvausryhmä                      |                     |             |
| Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf     |                          |                              |                     | Tel: 0469395190                         |                     |             |
| Eriksbrinken 2                                    |                          | 02400 Kyrkslätt              |                     | må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13   |                     |             |
| April 2026                                        |                          | MÖTESPLATS KIMI              |                     | Tisdagar reserverade för grupper        |                     |             |
| V 14                                              | Må 30.3                  | Ti 31.3                      | Ons 1.4             | To 2.4                                  | Fre 3.4             | Lö 4.4      |
|                                                   | 10 - 14 Vardagsrum/Emy   | 13 Masagruppen               | 10 - 14 Vardagsrum  | 10 - 14 Vardagsrum                      | LÅNGFREDAG          |             |
|                                                   | 10.30 Matlagning         | 15.30 Mansgruppen            | sällskapsspel       | 10 Handarbete                           |                     |             |
|                                                   | 12 Lunch                 |                              | 10 Vi skriver om    | 10 Vi bakar kakor                       |                     |             |
| Allas palaver                                     |                          | 13 Fotogruppen               | 11.30 Vi äter memma |                                         |                     |             |
|                                                   | 13 Roskpromenad          |                              |                     | 12 Balansövningar                       |                     | 12 Promenad |
|                                                   |                          |                              |                     | 14 Ångestgruppen 5/5                    |                     |             |
| V 15                                              | Må 6.4                   | Ti 7.4                       | Ons 8.4             | To 9.4                                  | Fre 10.4            | Lö 11.4     |
|                                                   | Annandag påsk            | 13 Vad hörs? gruppen         | 10 - 14 Vardagsrum  | 10 - 14 Vardagsrum                      | 10 - 13 Vardagsrum  |             |
|                                                   |                          |                              |                     | sällskapsspel                           | 10 Handarbete       |             |
|                                                   |                          | 15.30 Mansgruppen            | 11 Kockgruppen      | 12 Balansövningar                       | sällskapsspel       | 12 Promenad |
|                                                   |                          |                              | 13 Vi skriver om    | 12.30 Avslappning                       |                     |             |
|                                                   |                          |                              |                     | 13 Fotogruppen                          |                     |             |
| V 16                                              | Må 13.4                  | Ti 14.4                      | Ons 15.4            | To 16.4                                 | Fre 17.4            | Lö 18.4     |
|                                                   | 10 - 15 Vardagsrum       | 13 Masagruppen               | 10 - 14 Vardagsrum  | 10 - 14 Vardagsrum                      | 10 - 13 Vardagsrum  |             |
|                                                   | 10.30 Pyssel             | 15.30 Mansgruppen            | sällskapsspel       | 10 Handarbete                           | sällskapsspel       |             |
|                                                   | 13 Vi stretchar          | (Matlagning)                 | 11 Bullabakning     | 10 Vi bakar kakor                       | 11 Vi talar svenska | 12 Promenad |
|                                                   |                          |                              | 13 Vi skriver om    | 11 Balansövningar                       |                     |             |
| V 17                                              | Må 20.4                  | Ti 21.4                      | Ons 22.4            | To 23.4                                 | Fre 24.4            | Lö 25.4     |
|                                                   | 10 - 15 Vardagsrum/Emy   | 13 Vad hörs? gruppen         | 10 - 14 Vardagsrum  | 10 - 14 Vardagsrum                      | 10 - 13 Vardagsrum  |             |
|                                                   | 10.30 Ragvalds naturstig | 15.30 Mansgruppen            | sällskapsspel       | 10 Handarbete                           | sällskapsspel       | 12 Promenad |
|                                                   | 13 Avslappning           |                              | 11 Kockgruppen      | 12 Balansövningar                       |                     |             |
|                                                   |                          |                              | 13 Vi skriver om    | 12.30 Avslappning                       |                     |             |
|                                                   |                          |                              |                     | 13 Fotogruppen                          |                     |             |
| V 17                                              | Må 27.4                  | Ti 28.4                      | Ons 29.4            | To 30.4                                 | Fre 1.5             | Lö 2.5      |
|                                                   | 10 - 15 Vardagsrum/Emy   |                              | 10 - 14 Vardagsrum  | 10 - 14 Vardagsrum                      | VAPPEN              |             |
|                                                   | 10 Matlagning            |                              | sällskapsspel       | 10 Handarbete                           |                     |             |
|                                                   | 12 Lunch                 |                              | 11 Bullabakning     | 11 VAPPPLUNCH                           |                     |             |
| Allas palaver                                     | 13 Masagruppen           | 13 Vi skriver om             | 12 Balansövningar   |                                         |                     |             |
|                                                   | 13 Promenad              | 15.30 Mansgruppen            |                     | 12.30 Avslappning                       |                     | 12 Promenad |
|                                                   |                          |                              |                     | 13 Fotogruppen                          |                     |             |

## 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 22211.

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun  
Mielenterveysyhdistys Kisu ry