

KIRKKONUMMEN SEUDUN
MIELENTERVEYSYHDISTYS
KISU RY /
KYRKSLÄTTNEJDENS
MENTALHÄLSOFÖRENING
KISU RF

TOIMINTAKERTOMUS

2025



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

Sisällys

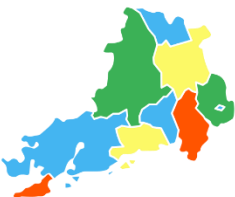
1. Johdanto.....	2
2. Hallitus ja jäsenkokoukset.....	2
3. Talous ja varainhankinta	3
4. Verkostot, kumppanuus ja muu toiminta.....	3
5. Kohtaamispaikka Kimi.....	5
6. Ryhmätoiminta	5
7. Retket	6
8. Tiedottaminen ja viestintä	6
Loppusanat	6



Svenska
kulturfonden



Kirkkonummen
säästöpankkisäätiö.



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

1. Johdanto

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on toiminut Kirkkonummella vuodesta 1998 kokonaan vapaaehtoisvoimin. Jäseniä oli 99 31.12.2025. Yhdistyksen matalankynnyksen kohtaamispaikka Kimissä oli kaikille avoin olohuone neljänä päivänä viikossa sekä ryhmä- että muuta toimintaa.

Kirkkonummen seudun mielenterveysyhdistys Kisu ry:n tehtävä on perustamisesta vuonna 1998 lähtien tarjota ennalta ehkäisevää toimintaa kuten vertaistukea, lievitystä yksinäisyydelle ja mielekästä tekemistä Kirkkonummen seudun mielenterveystoipujille, heidän omaisilleen ja muille mielenhyvinvoinnista 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.

Toimintaamme ohjaavat arvot ovat tasa-arvoisuus, osallisuus, yhdenvertaisuus, kunnioitus kaikkia kohtaan, suvaitsevaisuus ja luottamuksellisuus.

Mukaan toimintaamme pääsevät kaikki kiinnostuneet. Lähetettä tai diagnoosia ei tarvita.

Toimintapäiviä oli 255 vuonna 2025, kävijöitä oli 1956 ja ryhmiin osallistuttiin 649 kertaa.

Kisu ry on Mielenterveyden Keskusliiton jäsen.

2. Hallitus ja jäsenkokoukset

Hallitukseen kuului vuonna 2025 Beata Frankenhaeuser pj., Johanna Laaksonen vpj ja taloudenhoitaja, Mirja Linnervuo siht. sekä Hellevi Varpio, Tuula Allén, Niina Kari, Riikka Heikkinen ja varajäsenenä Åsa Lindholm.

Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa.

Hallitustyön tueksi osa hallituksen jäsenistä kokoontui joka toinen viikko keskustelemaan epävirallisesti päivittäisistä käytännön asioista.

Osallistujien palaveri pidettiin kerran kuukaudessa, jolloin läsnä oleville toimintaan osallistujille annettiin mahdollisuus keskustella ja antaa palautetta yhdistyksen toiminnasta.

Kesäkuussa hallitus kokoontui analysoimaan SWOT menetelmän kautta Kisu ry:n tilannetta ja tulevaisuuden toiminnan näkymiä ja mahdollisuuksia. Hallitus totesi, että yhdistyksen toiminta on uhattu, koska päteviä vapaaehtoisia hallintotöihin sekä päivittäisen toiminnan vetämiseen ei tahdo löytyä. Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry:ltä (Emy) kysyttiin, olisiko Emy halukas jatkamaan toimintaa Kirkkonummella. Täten toiminta ja toiminnan kehittäminen Kirkkonummella varmistuisi. Emy ilmoitti olevansa tähän halukas, joten hallitus päätti esittää Kisu ry:n syyskokoukselle, että aikeet lakkauttaa Kisu ry hyväksyttäneen 31.12.2026.

Yhdistyksen kevät- ja syysjäsenkokoukset pidettiin 27.3 ja 4.12. Syyskokouksessa hyväksyttiin aikeet lakkauttaa Kisu ry 31.12.2026, sekä Yhdistymissopimus Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry:n kanssa.

3. Talous ja varainhankinta

Avustusta toimipaikkamme ylläpitämiseen ja toiminnan järjestämiseen saimme Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelta, Mielenterveyden Keskusliitolta, Viola Rannin Säätiöltä ja Kirkkonummen Säästöpankkisäätiöltä. Odd Fellows Rebecca osasto lahjoitti yhdistyksellemme 643,79 €, josta olemme kiitollisia. Kannatusjäseniä saimme lisää 5 kpl vuoden aikana kampanjan jälkeen. Jäsenmaksuista saimme hieman lisätuloa. Pientä tuottoa saimme myös omasta tuotannosta ja kahvimaksuista. Osallistuimme pieni ele-vaalikeräykseen sekä Masalan että keskustan kirjastoissa. Keräystuotosta saimme 755 €

Koska pitkäaikainen vapaaehtoinen taloudenhoitajamme jäi pois vuoden alusta palkkasimme tilitoimisto SemiTilit Oy:n hoitamaan Kisu ry:n tilinpitoa vuoden alusta.

Valitettavasti tämä oli iso menoerän lisäys, eikä tähän tarkoitukseen voi mistään anoa avustusta.

4. Verkostot, kumppanuus ja muu toiminta

Vuoden aikana yhteistyö eri verkostoissa lisääntyi. Teamsin kautta osallistuimme Pämi-verkostoon (Päihde ja mielenterveysyhdistykset Länsi-Uudellamaalla). Muita verkostoja olivat Länsi-Uudenmaan Kohtaamispaikka-verkosto (Emy ry:n

Samaan Suuntaan hanke), Avomielin 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.

Huhtikuussa kutsuimme musiikkiterapeutti Anni Laineen Masalasta esittämään musiikkiryhmän eri muotoja. Käynti oli niin suosittu, että sovittiin Kisu ry:n hakevan avustusta ensi vuodelle Annin musiikkiryhmälle.

Yhteistyökumppanina toimi myös Kirkkonummen seurakunnat. Muun muassa neljä Kisun ry:n jäsentä osallistui seurakunnan Räfsön retkelle. Seurakunnalta saimme käyttöömmekokoukustilan Masalan ryhmätoimintaa varten. Seurakunta kutsui Kisun osallistujia haravointiurakkaan kauniina syyspäivänä hautausmaalla sekä tarjosi osallistujille pizzaa urakan jälkeen. Kirkkonummen ruotsalainen seurakunta osallistui ruotsinkielisen vertaisryhmän Tillsammans kustannuksiin.

Tiivis yhteistyökumppani vuoden aikana oli Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry. Saimme muun muassa heiltä ohjaajan, joka järjesti ohjelmaa kohtaamispaikka Kimissä maanantaisin. Emy ja Kisun järjestämään leiriin Kirkkonummen Nordergårdin leiripaikalle osallistui Kisusta 9 henkilöä. Syyskuussa kävimme kolmen hengen voimin onnittelemassa Emy 40 vuoden toiminnan johdosta.

Mielenterveyden Keskusliiton juristi Oskari Korhonen neuvoi Kisu ry:tä ja Emy ry:tä Kimissä 14.10 Kisu ry:n lakkautumis- ja Emy ry:n toiminnan jatkamissuunnitelmien prosessista.

Kirkkonummen Seudun Hengitysyhdistyksen, Kirkkonummen-Siuntion Sydänyhdistyksen ja Kirkkonummen Reuma-Tules yhdistyksen kanssa hoidimme yhteistyössä Emy ry:n kanssa Pieni ele vaalikeräyksen järjestelyt Kirkkonummella. Keräys toi tervetullutta lisärahoitusta jäsenoimintaamme. Kyrkslätts Lucia kävi meillä laulamassa joulun alla. Luvnin Mielenterveys – ja päihdepalveluiden kanssa järjestimme viisi kertaa suositun ahdistuskurssin Kimissä vuoden alussa. Kirkkonummen kunta tarjosi edelleen yhdistyksellemme tiedotteemme matalahintaisen monistuspalvelun.

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

Joulukuussa käsityöryhmän edustajat kävivät Kirkkonummen Lehmuskartanon hoitokodissa lahjoittamassa viisi neulomaansa peittoa vanhusten käyttöön.

Emy ry:n edustajien kanssa vierailimme lokakuussa Kirkkonummen kunnanjohtaja Virpi Sailaksen kutsusta hänen luonaan kertomassa toiminnastamme Kirkkonummella sekä yhteistyöstä ja tulevaisuuden suunnitelmista Emy ry:n kanssa.

Kisu ry:n edustajana vammais- ja vanhusneuvostossa toimii Hellevi Varpio.

5. Kohtaamispaikka Kimi

Kohtaamispaikka Kimi on yhdistykselle edellytys toiminnan ylläpitämiselle. Siellä pääsee osallistumaan ryhmätoimintoihin, seurustelemaan, tapaamaan ystäviä, pelaamaan pöytäpelejä ja käyttämään jäsentietokonetta.

Kimin olohuone on avoinna maanantait, keskiviikot ja torstait klo 10–14 ja perjantait klo 10–13. Tiistait olivat varatut ryhmille ja kokouksille sekä hallintotyölle. Vuoden aikana Emy tuli apuumme lainaamalla meille ohjaajaa, joka järjesti toimintaa maanantaisin. Maanantait ovat sen jälkeen olleet 'Emynmaanantai'.

Olohuonetta pidettiin auki 255 päivää vuoden aikana. Käyntikertoja oli 1956.

Kohtaamispaikka Kimissä järjestettiin erilaisia tapahtumia vuoden aikana. Miesten ryhmä juhli kansainvälistä miestenpäivää nauttien yhdessä herkullisesta illallisesta. Joulun, uuden vuoden sekä vapun ja juhannuslounaat olivat suosittuja. Kirkkonummen Lucia kävi meille laulamassa kynttilöineen pimeänä talvimaanantaina juuri ennen joulua Kisun joulupuurojuhlan yhteydessä. Vuoden aikana grillattiin useasti yhdessä makkaraa ja pelattiin mölkkyä.

Heinäkuussa oli kesätauko, mutta Kimi oli kuitenkin auki torstaisin klo 10-13. Miesten ryhmä osallistui järjestämällä mölkkypelejä ja makkaran grillaamisella.

Vuoden aikana Kimin toimintaan tuli tutustumaan useat vierailijat asumisyksiköistä Masalasta sekä psykiatrian osastoilta ja poliklinikoilta.

6. Ryhmätoiminta

Vuonna 2025 Kimissä pidettiin yhteensä 11 ryhmää. Ryhmien ohjaajina toimivat Kisun omat vapaaehtoiset jäsenet.

Sen lisäksi Sandra Saim Emy ry:stä piti sekä kokkaus- että toimintaryhmiä maanantaisin ja Marita Helminen piti syksyllä mosaiikkiryhmää.

Kisun vapaaehtoisten ohjaamia ryhmiä olivat Miesten ryhmä (syksyllä Miesten ryhmä lisäsi ohjelmaansa enemmän kokkausta sekä kävelyfutista), Käsityökerho, Valokuvausryhmä, Vi talar svenska -ryhmä, Rentoutumisryhmä, Kävelyryhmä, Mikä auttaa? -vertaistukiryhmä, kakkuryhmä, tasapainoharjoitusryhmä ja Tunteet sanoiksi-ryhmä. Kirkkonummen Seurakunta antoi meille käyttöön kerhohuoneen Masalan kirkosta, jossa vertaisryhmä kokoontui joka toinen tiistai.

Monet kävijät olivat kiinnostuneita erilaisista pöytäpeleistä, joita pelattiin aina kun kiinnostuneita oli paikalla.

Kisun ryhmiin osallistuttiin vuoden aikana kaiken kaikkiaan 649 kertaa.

7. Retket

Retkillä olimme yhteensä kuusi kertaa. Kesäkuussa kävimme kesäteatteri Veikkolan Kartanoteatterissa ja Linlon saarella kalastus- ja grillausretkellä. Elokuussa teimme retken Pentalan saareen.

Syksyllä kävimme Kino Kirkkonummessa ja taidegalleria Amos Rexissä. Valokuvausryhmä kävi retkellä kuvaamassa Kasvitieteellisessä puutarhassa. Joulukuussa tehtiin jokavuotinen suosittu jouluretki Porvooseen ja Brunbergin myymälään.

8. Tiedottaminen ja viestintä

Tiedotteen kautta kerrottiin seuraavan kuukauden toiminnasta, ryhmistä ja tapahtumista. Tiedote lähetettiin aina kuukauden alussa sekä postitse että niin haluaville sähköpostitse. Tiedote lähetettiin myös yhteistyökumppaneille. Syksystä lähtien tiedotteemme ilmestyi joka toinen kuukausi säästösyistä.

Tiedottaminen tapahtui myös jäsenten omassa Facebook ryhmässä nimeltä Omakisu, Kisun avoimella Facebook sivulla, Kisun kotisivulla, Instagramissa ja lähellä.fi:ssä. Kirkkonummen Sanomien Tapahtumia-päivyristä ja Föreningsnyttistä löytyi joka viikko tietoa Kimin seuraavan viikon toiminnasta. Yhdistyksen esitettä levitettiin mahdollisimman moneen paikkaan.

Loppusanat

Vuoden 2025 aikana pystyimme tarjoamaan monipuolista toimintaa kiinnostuneille. Vuodelle 2025 suunnitellut retket ja ryhmät toteutuivat. Vuosi 2025 oli

kaiken kaikkiaan tapahtumarikas ja tuottelias. Jäsenpalaute näytti, että pääsimme tavoitteisiimme, jotka olivat yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen, hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä sosiaalisen kanssakäymisen ja osallisuuden edistäminen toiminnan ja vertaistuen kautta. Jäsenkyselystä kävi myös ilmi, että kävijät kokivat toimintaa mielen hyvinvoinnin ylläpitäjänä, koska päivittäin sai toiminnan kautta struktuuria. Kimistä löytyi sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollisuuksia osallistumiseen vapaaehtoistehtävien kautta.

Vuoden aikana kävijämäärä ja ryhmiin osallistuminen on kuitenkin hieman supistunut edellisiin vuosiin nähden. Tämä selittynee kävijöiden ikääntymisellä ja sairauksien lisääntymisellä. Uusia kävijöitä emme ole juurikaan onnistuneet saamaan kiinnostumaan toiminnastamme.

Kirkkonummella toimintaa pitäisi kuitenkin laajentaa. Nykyisellään, vapaaehtoisten työllä yhdistyksellä ei ole tähän resursseja eikä voimavaroja.

Vuoden 2025 aikana olemmekin tiiviisti Emy ry:n kanssa neuvotelleet tulevaisuudesta. Päätettiin, että Kisu ry lakkautetaan ja Emy ry jatkaa toimintaa vuonna 2027.

Haluamme kiittää kaikkia, jotka ovat avustusten kautta mahdollistaneet Kisu ry:n toimintaa vuoden aikana ja eritoten kiitämme kaikkia Kisu ry:n vapaaehtoisia ryhmien ohjaajia.

Espoon Mielenterveysyhdistys Emy ry:tä kiitämme kaikesta tuesta vuoden aikana.

Haluamme myös kiittää seurakuntien diakoniatyötä kaikesta avusta.

Hyväksytty kevätkokouksessa 16.4.2026