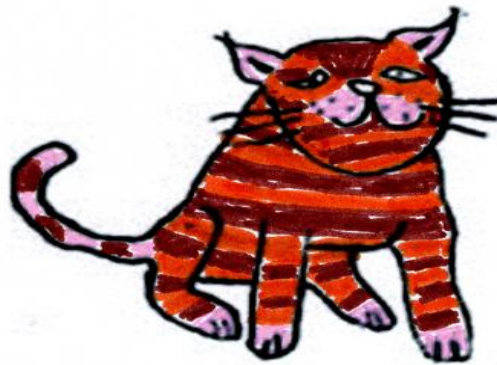


Tiedote / Info

nro/nr. 03/2026

Toukokuu-Kesäkuu / Maj-juni



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kyrklättsnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf.



Svenska
kulturfonden



KIRKKONUMMI
KYRKLÄTT



Espoon mielen­terveysyhdistys EMY ry
emy.fi

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

kisu@kisukirkkonummi.fi

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

Hei kaikille!

Tämä tiedote sisältää touko-, kesä ja heinäkuun ohjelman.

Kesä on jo saapunut, joten nyt nautitaan auringosta ja vihertävästä nurmesta. Kisu viettää mukavaa kesää monenlaisella ohjelmalla, joten nyt on aika saapua kohtaamispaikka Kimiin, vaikka grillailemaan hyvässä seurassa, katso ohjelma. Ryhmät jatkavat ohjelmien mukaan.

Vappulounas tarjoillaan torstaina 30.4. klo 11.30. Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 27.4.

Kesä tuo tullessaan mm. erilaisia retkiä. Ensimmäisenä on **retki** kiertoajeluineen **Kirkkonummella ja Siuntiossa 6.5.** Matkustamme bussilla ja meillä on opas, joka kertoo paikkojen historiaa. Omavastuu retkelle on **5 €**. Vielä on paikkoja jäljelle, joten ilmoittauduthan mukaan 4.5. mennessä.

5.6. perjantaina teemme perinteikkään retken Linlohon. Saamme jälleen Kari Kopralta kyydin. Isoon autoon mahtuu seitsemän henkilöä. Tämän lisäksi minun autooni mahtuu 3-4 henkilöä. Ilmoittautumiset listalle viimeistään 1.6.

8.6. maanantaina klo 10.30. lähdemme piknikille Citymarketin edessä olevalle alueelle, jota myös senioriparkiksi sanotaan. Otetaan kahvit ja pientä purtavaa mukaan. Otetaan kuitenkin sääolosuhteet huomioon. Ilmoittautuminen Kimissä listaan. Huomioithan, että Kimi on tällöin suljettu.

Emyn porukka tulee tutustumaan Kisulaisiin ja kohtaamispaikkaamme Kimiin **11.6. torstaina.** Emyläiset tuovat makkarat ja Länsituulesta tulee kahvitarjoilu. Eli tällöin on luvassa grillaamista ja mölkkyä. Tehdään yhdessä tästä mukava päivä. Huomioi ilmoittautuminen viimeistään 8.6.

Maanantaina 15.6.klo 12 lähdemme muistelemaan edesmennyttä jäsentämme Kirsiä haudalle. Otetaan kahvit mukaan. Huomioi ilmoittautuminen ja säävaraus. Kimi on tällöin suljettu.

Juhannusta juhlimme ennakoon **torstaina 18.6.** grillauksen merkeissä, ehkäpä joku vapaaehtoinen leipoo meille juhannuskakun? Ilmoittautuminen viimeistään 15.6.

Heinäkuussa Kimi viettää kesälomaa. Torstait pidetään kuitenkin olohuone avoinna ja kahvia on tarjolla klo 10–13. Luvassa grillaamista, ulkopelejä ja yhdessäoloa. Poikkeuksena on 9.7., jolloin lähdetään yhdessä uimaan Syväjärvelle. Tero ja Mirja järjestävät kahvia paikalle. Tero ja Mirja kertovat lähempänä, että mennäänkö bussilla vai saadaanko autokyydit. Ilmoittautumiset listalle 2.7. mennessä.

Heinäkuussa vapaaehtoiset järjestävät arkistointia. Kisu ry lakkautuu 31.12.2026, joten arkisto on saatava valmiiksi. Jos olet innostunut asiasta, ota meihin yhteyttä. Kovin montaa henkilöä ei toki samana päivänä mahdu Kimiin papereita järjestelemään, mutta eiköhän heinäkuussa päiviä riitä useampikin.

Ennakkotiedoksi kerrotaan, että **elokuussa 12.pvä** teemme kesäretken Pentalaan. Ilmoittautumislista on Kimissä. Jokainen maksaa oman HSL:n CD-vyöhykkeen lipun, joko kortilla tai sovelluksella. Kisu maksaa lauttamaksun ja tarjoaa kahvit saarella,

Nautinnollista kesää kaikille! Hengitetään kesäistä ilmaa ja tullaan Kimiin omana itsenämme!

Kesäterveisin, Johanna

Hej alla!

Nu är sommaren nästan här och vi har många trevliga program på kommande:

Vi äter Vapplunch tillsammans to 30.4 kl 11.30.

I maj far vi på utfärd i Kyrkslätt och Sjundeå den 6.5. Avfärd kl.10 från Kimi. Vi besöker historiska platser. Kaffe dricker vi i Gårdsboden. Avgift 5 euro. Anmälan senast må 4.5 på listan i Kimi eller ring Beata (0400257446). 15 personer ryms med. Mera info om utfärden i Kimi.

Gruppverksamheterna fortsätter som normalt i maj – se programmet.

I juni fortsätter grupperna som vanligt utom Masa- och Vad hörs?grupperna som fortsätter i höst.

Fredagen den 5.6 far vi på utfärd till Linlo kl.10. Anmälan på listan i Kimi senast må 1.6.

Måndagen den 8.6 gör vi en utfärd till seniorparken vid Cittari om vädret tillåter. Vi träffas där kl. 10.30. Kimi håller stängt den dagen. Om det regnar träffas vi i Kimi. Anmälan senast 3.6.

Måndagen den 15.6 gör vi en utfärd till Kirsis grav och rensar graven om vädret tillåter. Vi ses där kl.12. Kimi stänger för dagen kl. 11.30 om det inte regnar. Vi får kaffe och bulla vid graven.

Torsdagen den 11. 6 ordnar vi en gemensam korvgrillning och utespel med Emy här på vår gräs-matta. Anmälan på listan i Kimi senast må 8.6.

To 18.6 firar vi med midsommargrillning kl. 11. Anmälan senast må 15.6 på listan i Kimi.

Kimi stänger inför sommaren lö den 27.6 med Mirjas promenadgrupp kl 12.

I juli håller Kimi stängt, utom på torsdagarna kl. 10-13. Då är Mirja och Tero värdar i Kimi. På programmet står bl.a. utespel, grillning, och glad samvaro.

Torsdagen den 9.7 planeras en utfärd till Djupström simstrand om vädret är bra. Vi far med egna bilar och med buss om inte alla ryms i bilarna. Anmälan till listan på Kimi senast to 2.7.

Före årsskiftet och övergången till Emy måste vi få vårt arkiv i ordning. Det gör vi i juli, när det inte är verksamhet i Kimi. Frivilliga kan anmäla sig till Beata (0400257446) så kommer vi överens om dagarna. Högst 4 - 5 personer behövs per gång.

Den 12 augusti planerar vi en utfärd till Pentala, mer om det i augusti-september Infot. Du kan redan nu anmäla dig i Kimi.

Ha en härlig vår önskar *Beata*. Vi ses i Kimi.



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry			puh: 0469395190			
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi	ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13			
Toukokuu 2026		Kohtaamispaikka KIMI	tiistai varattu ryhmille ja kokouksille			
Vko 18	Ma 27.4	Ti 28.4	Ke 29.4	To 30.4	Pe 1.5	La 2.5
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	<i>VAPPU</i>	
	10 Kokkaus	13 Masaryhmä	Seurapelejä	10 Kakkuryhmä		12 Kävely
	12 Lounas		11 Pullaleivonta	11.30 Vappulounas		
Kimipalaveri	15:30 Miestenryhmä	13 Tunteet sanoiksi				
	13 Kävely		kirjoitusryhmä			
Vko 19	Ma 4.5	Ti 5.5	Ke 6.5	To 7.5	Pe 8.5	La 9.5
	10 - 15 Olohuone/Emy	11 Hallitus	Kimi suljettu	10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	
	10.30 kesäinen askartelu	13 Mitä kuuluu? (viimeinen)	Kirkkonummi/Porkkala retki *	10 Kukka-askartelu	11 Vi talar svenska	12 Kävely
	13 Aarteen etsintä	14.30 Kävelyfutis		12 Tasapainoharjoitus		
		15:30 Miestenryhmä		12.30 Rentoutuminen		
				13 Valokuvausryhmä		
Vko 20	Ma 11.5	Ti 12.5	Ke 13.5	To 14.5	Pe 15.5	La 16.5
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	Helatorstai	10 - 14 Olohuone	
	10.30 Kokkaus	13 Masaryhmä	Seurapelejä			12 Kävely
	13 Kävely	14.30 Kävelyfutis	10 Pullaleivonta			
	15:30 Miestenryhmä	13 Tunteet sanoiksi				
		Kokkaus	kirjoitusryhmä (viimeinen)			
Vko 21	Ma 18.5	Ti 19.5	Ke 20.5	To 21.5	Pe 22.5	La 23.5
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	
	10.30 Virkkaus		Seurapelejä	10 Kakkuryhmä		12 Kävely
	13 Bingo	14.30 Kävelyfutis	10 kokkausryhmä	10 Kukka-askartelu	11 Vi talar svenska	
		15:30 Miestenryhmä		12 Tasapainoharjoitus		
Vko 22	Ma 25.5	Ti 26.5	Ke 27.5	To 28.5	Pe 29.5	La 30.5
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	
	10.30 Kokkaus	13 Masaryhmä	Seurapelejä	10 Kukka-askartelu		12 Kävely
	12 Lounas	(viimeinen)	10 pullaleivonta	12 Tasapainoharjoitus		
Kimipalaveri	14.30 Kävelyfutis		12.30 Rentoutuminen			
13 Kävely	15:30 Miestenryhmä		14 Valokuvausryhmän retki			

Kyrklättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf			Tel: 0469395190			
Eriksbrinken 2		02400 Kyrklätt	må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13			
Maj 2026		MÖTESPLATS KIMI	Tisdagar reserverade för grupper			
V 18	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 - 13 Vardagsrum	<i>VAPPEN</i>	
	10 Matlagning	13 Masa-gruppen	Brädspele	11.30 Vappen-lunch		12 Promenad
	12 Lunch	14.30 Gåfotboll	11 Bullabakning			
Kimipalaver	15:30 Mansgruppen	13 Vi skriver våra känslor				
V 19	Må 4.5	Ti 5.5	Ons 6.5	To 7.5	Fre 8.5	Lö 9.5
	10 - 15 Vardagsrum/Emy	11 Styrelsen	Kimi stängt	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Sommarpyssel	13 Vad hörs-gruppen (sista gången)	Kyrklätt/Porkkala utfärd*	10 Vi gör blommor	11 Vi talar svenska	12 Promenad
	13 Skattletning	14.30 Gåfotboll		12 Balansövn.		
		15:30 Mansgruppen		12.30 Avslappning		
				13 Fotogruppen		
V 20	Må 11.5	Ti 12.5	Ons 13.5	To 14.5	Fre 15.5	Lö 16.5
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	Kristi himmelfärdsdag	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Matlagning	13 Masa-gruppen	Brädspele		Brädspele	12 Promenad
	12 Lunch	14.30 Gåfotboll	10 Bullabakning			
13 Promenad	15:30 Mansgruppen	13 Vi skriver våra känslor (sista)				
		Matlagning				
V 21	Må 18.5	Ti 19.5	Ons 20.5	To 21.5	Fre 22.5	Lö 23.5
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Virkning		Brädspele	10 Vi gör blommor	Brädspele	12 Promenad
	13 Bingo	14.30 Gåfotboll	10 Kockgruppen	12 Balansövning	11 Vi talar svenska	
		15:30 Mansgruppen	11.30 Lunch			
V 22	Må 25.5	Ti 26.5	Ons 27.5	To 28.5	Fre 29.5	Lö 30.5
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Matlagning	13 Masa-gruppen (sista gången)	Brädspele	10 Vi gör blommor	Brädspele	12 Promenad
	12 Lunch	14.30 Gåfotboll	10 Bullabakning	12 Balansövning		
Kimipalaver	15:30 Mansgruppen		12.30 Avslappning			
13 Promenad			14 Fotogruppen utfärd			

* Lähtö Kimistä klo 10 Paluu 13.45 Oma vastuu 5€ (15 paikkaa, ilmoittautuminen Kimissä)
*Start från Kimi kl 10 Vi är tillbaka kl 13.45 Egen andel 5€ (15 platser, anmälan i Kimi)

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry		02400 Kirkkonummi		puh: 0469395190		
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi		ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13		
Kesäkuu 2026		Kohtaamispaikka KiMi		tiistai varattu ryhmille ja kokouksille		
	Ma 1.6	Ti 2.6	Ke 3.6	To 4.6	Pe 5.6	La 6.6
Vko 23	10 - 15 Olohuone/Emy 10.30 Piirä ja arvaa 13 Pihapelit	11 Valokuvausretki 14.30 Kävelyfutis 15:30 Miestenryhmä	10 - 14 Olohuone Seurapelejä	10 - 14 Olohuone 10 Kakkuryhmä 12 Tasapainoharj. 12.30 Rentoutuminen 13 Valokuvausryhmä	10 Linlon retki	12 Kävely
Vko 24	Ma 8.6 10 - 14 Olohuone Kimi suljettu 10.30 Cittarin senioripuistoretki (sään salliessa)	Ti 9.6 14.30 Kävelyfutis 15:30 Miestenryhmä	Ke 10.6 10 - 14 Olohuone Seurapelejä	To 11.6 10 - 14 Olohuone 10 Emy-Kisu grillaus	Pe 12.6 10 - 13 Olohuone	La 13.6 12 Kävely
Vko 25	Ma 15.6 10 - 14 Olohuone 12 sään salliessa Kirsin hautavisiitti (Kimi sulkee klo 11.30)	Ti 16.6 14.30 Kävelyfutis 15:30 Miestenryhmä (kokkaus)	Ke 17.6 10 - 14 Olohuone Seurapelit	To 18.6 10 - 14 Olohuone 11 Juhannusgrillaus	Pe 19.6 JUHANNUSAAJTO	La 20.6 12 Kävely
Vko 26	Ma 22.6 10 - 15 Olohuone/Emy 10.30 Kokkaus 12 Lounas Kimpalaveri 13 Kävely	Ti 23.6 14.30 Kävelyfutis 15:30 Miestenryhmä	Ke 24.6 10 - 14 Olohuone Seurapelejä	To 25.6 10 - 14 Olohuone 10 Kakkuryhmä	Pe 26.6 10 - 13 Olohuone	La 27.6 12 Kävely
Vko 27	Ma 29.6 Kesäsulku alkaa	Ti 30.6	Ke 1.7	To 2.7 10 - 13 Olohuone pelejä, grillaamista, kahvittelua, miestenryhmä	Pe 3.7	La 4.7
Kyrkslättensnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf		02400 Kyrkslätt		Tel: 0469395190		
Eriksbrinken 2		MÖTESPLATS KIMI		mä, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13		
Juni 2026				Tisdagar reserverade för grupper		
	Må 1.6	Ti 2.6	Ons 3.6	To 4.6	Fre 5.6	Lö 6.6
V 23	10 - 15 Vardagsrum/Emy 10.30 Rita och gissa 13 Utespel	11 Fotogrupperns utfärd 14.30 Gåfotis 15:30 Mansgruppen	10 - 14 Vardagsrum Brädspel	10 - 14 Vardagsrum Brädspel 10 Kakgruppen	10 Linlo utfärd	12 Promenad
V 24	Ma 8.6 10 - 14 Vardagsrum 10.30 Utfärd Cittari Seniorparken om vädret tillåter (Kimi är stängt)	Ti 9.6 14.30 Gåfotis 15:30 Mansgruppen	Ons 10.6 10 - 14 Vardagsrum Brädspel	To 11.6 10 - 14 Vardagsrum 10 Emy-Kisu korvgrillning	Fre 12.6 10 - 13 Vardagsrum	Lö 13.6 12 Promenad
V 25	Ma 15.6 10 - 14 Vardagsrum 12 Utfärd till Kirsis grav om vädret tillåter (Kimi stänger 11.30)	Ti 16.6 14.30 Gåfotis 15:30 Mansgruppen (matlagning)	Ons 17.6 10 - 14 Vardagsrum Brädspel	To 18.6 10 - 14 Vardagsrum 11 Midsommargrillning	Fre 19.6 MIDSOMMARAFTON	Lö 20.6 12 Promenad
V 26	Ma 22.6 10 - 15 Vardagsrum/Emy 10.30 Matlagning 12 Lunch Kimpalaveri 13 Promenad	Ti 23.6 14.30 Gåfotis 15:30 Mansgruppen	Ons 24.6 10 - 14 Vardagsrum Brädspel	To 25.6 10 - 14 Vardagsrum 10 Kakgruppen	Fre 26.6 10 - 13 Vardagsrum	Lö 27.6
V 27	Ma 29.6 sommarlovet börjar	Ti 30.6	Ons 1.7	To 2.7 10 - 13 Vardagsrum utespel, grillning, samvaro, mansgruppen	Fre 3.7	Lö 4.7

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 samtalsjänst

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 2221.

ECONOMY PP FINLANDE 568915 Itella Oyj



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry