

Tiedote / Info

nro/nr. 5/2026

Lokakuu-Marraskuu / Oktober-november



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
Masarymä: Niina Kari
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
Tillsammans gruppen: Mia Kortelainen
Maanantairyhmät: Emy ry, Sandra Saim

kirkkonummen.kisu@gmail.com

kisu@kisukirkkonummi.fi

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

Syksyinen tervehdys Teille kaikille!

Syksy on saapunut väreineen ja pimentyvine iltoineen. Nyt on aika nauttia villasukista!

Kuten varmasti olette jo kuulleetkin, yhdistyksemme jatkaa ainakin vielä vuonna 2027 itsenäisenä yhdistyksenä. Järjestö puolen taloudelliset haasteet leikkauksineen ovat tuoneet sen verran epävarmuutta järjestökentälle, että Emy ry ei vielä uskalla ottaa yhdistystämme vastuulleen. Sopimus siirtymisestä laitetaan siis lepäämään ja katsomme mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

Tämän tiedotteen mukana saat vuoden 2027 jäsenkyselyn. Paperiversion mukana saat paperisen kyselyn, jonka voit toimittaa Kimiin 16.10. mennessä. Sähköisen tiedotteen liitteenä on linkki, josta pääset tekemään kyselyn. Jos haluat, voit myös Kimissä täyttää kyselyn netissä. Kyselyyn on tärkeä vastata. Rahoittajamme haluavat tietää, mikä tekee meistä toimivan yhdistyksen.

3.10 lauantaina klo 15 Espoon keskuksessa on sirkusnäytös nimeltään **Karkelot**, jonka järjestää Espoon teatteri. Kisu ry on varannut 12–18 lippua näytökseen. Lähdemme yhdessä Kirkkonummelta bussilla 249Y klo 13.55. Näytös kestää 2h 15min. Tämä aikaväli sisältää tauon. **Karkelot on sirkuskollektiivi Arctic Ensemblen uusi, suuri ja kaunis nykysirkustuotanto, jossa akrobatia lyö kättä perinteisten pari- ja ryhmätanssien kanssa. Karkelot hyödyntävät akrobatialle ja kansantansseille yhteistä leikkimielisen kilvoittelun ja näyttämisen halun ilmapiiriä sekä uhanalaista fyysistä ja sanatonta kommunikaatiota. Niin ikään kummallekin lajille tyypillisiä tarkkaan sovittuja, usein sukupuolitettuja rooleja teos rikkoo rohkeasti.** Kisu ry maksaa liput, joten sinulle jää hsl- maksu cd vyöhykkeellä. Pukeuduthan sään mukaan ja syö hyvin ennen lähtöä. Takaisin Kirkkonummelle lähdemme bussilla, joka lähtee Espoon Keskuksesta klo 17.56. Viimeiset ilmoittautumiset 29.9. Voit ilmoittaa sekä suoraan minulle (0451087709), että Kimissä lomakkeelle.

Kulttuurin lisäksi yhdistyksemme tarjoaa keilausta lokakuulle. Olemme varanneet kaksi rataa lokakuun ajan, joka maanantai klo 15 Kirkkonummen Varuboden areenassa. Ei omavastuuta. Tapaamme areenalla ala-aulassa ennen klo 15.

Sitten pelaamme joka toinen keskiviikko nykyaikaisia lautapelejä Tero on luvannut ottaa veto vastuun peleistä. Tämän lisäksi tuon kotoa ohjelman mukaisesti Playstation 4 konsolin Kimiin, jotta pääsemme pelaamaan, vaikka Minecraftia tai NHL peliä. Muitakin pelejä löytyy.

Keskiviikkona 7.10. ruotsinkielinen vertaistukiryhmä kokoontuu Luckanissa. Ryhmää ohjaa kokemusasiantuntija Mia Kortelainen. Jos ryhmästä herää kysymyksiä, laita suoraan Mialle sähköpostia osoitteeseen mia.kortelainen@gmail.com. Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa ja on maksuton.

Marraskuussa menemme leffaan katsomaan **Hetki ennen valoa**. Paikkana tälläkin kertaa on Kino Kirkkonummi ja aika on 14.11. lauantai klo 14. Näemme Elokvateatterin aulassa klo 13.45 jotta tiedämme, kuinka monta lippua ostamme.

Syysterveisin Johanna

Hej alla vänner

Nu är nog hösten här på allvar. Vi får glädja oss åt alla vackra färger i naturen.

Som ni säkert redan hört och läst fortsätter vår förening ännu åtminstone nästa år som förut. På grund av osäkerheten med finansieringen av tredje sektorns verksamhet vågar Emy inte garantera att de kan sköta verksamheten i Kyrkslätt nästa år. Vi har kommit överens om att lägga avtalet på is och se tiden an.

I det här Infot hittar du pappersversionen av årets medlemsundersökning. Du kan fylla i den och hämta den till Kimi senast 16.10. I Kimi kan du svara på frågorna på datorn. Hemma kan du svara elektroniskt genom att klicka på linken i Infot. Tack för din medverkan!

Lördag 3.10 kl. 15 har vi reserverat biljetter till Karkelot-cirkusen i Esbo centrum. Arctic Ensamblen är en modern cirkusproduktion *'som har inspirerats av den finländska folktraditionens dans och musik och förenas med cirkusens akrobatik och fysiska komik'*. Kisu betalar biljetterna. Vi har reserverat ca 12-18 biljetter. Till Esbo centrum tar vi buss 249Y kl. 13.55. Bussen tillbaka startar kl. 17.56 från Esbo. Resorna betalar du själv. Föreställningen är 2 t 15 minuter lång (med paus). Klä dig varmt och ät en ordentlig lunch innan avfärden. Ta kontakt om du vill komma med. (Beata 0400257446). Tyvärr måste vi bekräfta biljettbokningen redan senast den 29. 9.



Bild från föreställningen

Karkelot

Bowling: I oktober kan vi bowla alla måndagar kl. 15 i Kyrkslätt's Arena-hall. Två banor är reserverade för oss. Samling i nedre aulan lite före kl. 15. Ingen avgift. Hur det blir i november vet vi inte ännu.

I Kimi börjar en spelgrupp varannan onsdag kl. 10.30. Tero har lovar vara ansvarig för gruppen. Vi hoppas få med deltagare som gillar moderna brädspel.

Och onsdagen den 7.10 startar en kamratstödgrupp på svenska kl. 17 i Luckans lokal Saloviusvägen 3, Kyrkslätt. Gruppen sammankommer 8 gånger och är avgiftsfri. Kaffe med tilltugg serveras. Om du har frågor, skriv till Mia, adress mia.kortelainen@gmail.com.

Den 14 november bjuder Kisu sina medlemmar på bio kl. 14. Kino Kirkkonummi visar Klaus Härös nya film *Hetki ennen valoa*. Du kan anmäla dig i Kimi. Kom till biografen senast kl. 13.45 så vi vet hur många biljetter vi skall skaffa.

Hälsningar, *Beata*

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry			puh: 0469395190			
Eerikintörmä 2			ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13			
Lokakuu 2026			tiistai varattu ryhmille ja kokouksille			
02400 Kirkkonummi						
Kohtaamispaikka KiMi						
Vko 40	Ma 28.9	Ti 29.9	Ke 30.9	To 1.10	Pe 2.10	La 3.10
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Kokkaus	13 Mitä kuuluu ryhmä	10 Leivontaa	10 Temme kukkia		
	11.30 Lounas			10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	12 Kävely
	13 Kävely	14.30 Kävelyfutis	13 Hallitus	12 Tasapainoharjoittelu		15 Karkelosirkus Espossa
		15:30 Miestenryhmä				
Vko 41	Ma 5.10	Ti 6.10	Ke 7.10	To 8.10	Pe 9.10	La 10.10
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Palapeli	13 Masaryhmä	10.30 Seurapelejä	10 Teemme kukkia		
	13 Geokätköily	13 Taideaskartelu	10.30 Kokkaus	12 Tasapainoryhmä	12.30 Rentoutuminen	12 Kävely
		14.30 Kävelyfutis	11.30 Lounas		13 Valokuvausryhmä (editointi)	
15 Keilailu 1 (Areena)	15.30 Miestenryhmä	13 Tunteet sanoiksi Häpeä				
		17 Tillsammans 1 (Luckan)				
Vko 42	Ma 12.10	Ti 13.10	Ke 14.10	To 15.10	Pe 16.10	La 17.10
	10 - 15 Olohuone/Emy	11 Hallitus	10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Kokkaus	13 Mitä kuuluu?- ryhmä	10 leivontaa	10 Teemme kukkia		
	11.30 Lounas			10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	12 Kävely
	13 Kävely	14.30 Kävelyfutis		12 Tasapainoharjoittelu		
15 Keilailu 2 (Areena)	15:30 Miestenryhmä	17 Tillsammans 2 (Luckan)				
Vko 43	Ma 19.10	Ti 20.10	Ke 21.10	To 22.10	Pe 23.10	La 24.10
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Pihapelit	13 Masaryhmä	10.30 Seurapelejä	10 Teemme kukkia		
		13 Taideaskartelu	Playstation 4	12 Tasapainoharjoittelu		12 Kävely
	13 Rentoutushetki		10.30 Kokkaus	12.30 Rentoutuminen		
		11.30 Lounas	13 Valokuvausryhmä (Retki Kauklahteen)			
15 Keilailu 3 (Areena)	14.30 Kävelyfutis	13 Tunteet sanoiksi Odotus / haaveilu				
	15:30 Miestenryhmä					
	Kokkaus	17 Tillsammans 3 (Luckan)				
Vko 44	Ma 26.10	Ti 27.10	Ke 28.10	To 29.10	Pe 30.10	La 31.10
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Kokkaus	13 Mitä kuuluu?-ryhmä		10 Teemme kukkia		
	11.30 Lounas	13 Taideaskartelu		10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	12 Kävely
	12 Osallistujapalaveri	14.30 Kävelyfutis		12 Tasapainoharjoittelu		
13 Kävely	15:30 Miestenryhmä	17 Tillsammans 4 (Luckan)				
15 Keilailu 4 (Areena)						

Kyrkslättssnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf			Tel: 0469395190			
Eriksbrinken 2			må, ons &to kl. 10-14, fre kl. 10-13			
Oktober 2026			Tisdagar reserverade för grupper			
02400 Kyrkslätt						
MÖTESPLATS KIMI						
V 40	Må 28.9	Ti 29.9	Ons 30.9	To 1.10	Fre 2.10	Lö 3.10
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Matlagning	13 Vad hörs?- gruppen	10 Bakning	10 Vi gör pappersblommor		
		14.30 Promenadfutis		10 Kakgruppen	11 Vi talar svenska	12 Promenad
	13 Promenad	15:30 Mansgruppen	13 Styrelsen	12 Balansövningar		15 Karkelo sirkus i Esbo
V 41	Må 5.10	Ti 6.10	Ons 7.10	To 8.10	Fre 9.10	Lö 10.10
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Pussel	13 Masagruppen	10.30 Brädspe	10 Vi gör pappersblommor		
		13 konsthobbygruppen	10.30 Matlagning	12 Balansövningar	12.30 Avslappning	12 Promenad
	13 Skattletning	14.30 Promenadfutis	11.30 Lunch		13 Fotogruppen (editering)	
15 Bowling 1 (Arenan)	15:30 Mansgruppen	13 Vi skriver våra känslor				
		17 Tillsammans 1 (Luckan)				
V 42	Må 12.10	Ti 13.10	Ons 14.10	To 15.10	Fre 16.10	Lö 17.10
	10 - 15 Vardagsrum/Emy	11 Styrelsen	10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Matlagning	13 Vad hörs?-gruppen	10 Bakning	10 Vi gör pappersblommor		
	11.30 Lunch	14.30 Promenadfutis		10 Kakgruppen	11 Vi talar svenska	12 Promenad
	13 Promenad	15:30 Mansgruppen		12 Balansövningar		
15 Bowling 2		17 Tillsammans 2 (Luckan)				
V 43	Må 19.10	Ti 20.10	Ons 21.10	To 22.10	Fre 23.10	Lö 24.10
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Utespel	13 Masagruppen	10.30 Brädspe	10 Vi gör pappersblommor		
		13 konsthobbygruppen	Playstation 4	12 Balansövningar		12 Promenad
	13 Avslappning	14.30 Promenadfutis	10.30 Matlagning	12.30 Avslappning		
	15:30 Mansgruppen	11.30 Lunch	13 Fotogruppen (utfärd till Köklax)			
15 Bowling 3	Matlagning	13 Vi skriver våra känslor (väntan/drömmar)				
		17 Tillsammans 3 (Luckan)				
V 44	Må 26.10	Ti 27.10	Ons 28.10	To 29.10	Fre 30.10	Lö 31.10
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Matlagning	13 Vad hörs?-gruppen		10 Vi gör pappersblommor		
	11.30 Lunch	13 konsthobbygruppen		10 Kakgruppen	11 Vi talar svenska	12 Promenad
	12 Deltagarpalaver	14.30 Promenadfutis		12 Balansövningar		
13 Promenad	15:30 Mansgruppen	17 Tillsammans 4 (Luckan)				
15 Bowling 4						

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry			puh: 0469395190			
Eerikintörmä 2		02400 Kirkkonummi	ma-, ke-, to klo 10-14, pe 10-13			
Marraskuu 2026		Kohtaamispaikka KiMi	tiistai varattu ryhmille ja kokouksille			
Vko 45	Ma 2.11	Ti 3.11	Ke 4.11	To 5.11	Pe 6.11	La 7.11
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Väritystuokio	13 Masaryhmä	10 Leivontaa	10 Teemme paperikukkia		
		14.30 Kävelyfutis	13 Tunteet sanoiksi	12 Tasapainoharjoittelu		12 Kävely
	13 Levyraati	15:30 Miestenryhmä	(Epävarmuus/Luottamuksen puute)	12.30 Rentoutuminen		
			17 Tillsammans 5 (Luckan)	13 Valokuvausryhmä (editointia)		
Vko 46	Ma 9.11	Ti 10.11	Ke 11.11	To 12.11	Pe 13.11	La 14.11
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Kokkaus	13 Mitä kuuluu?	10.30 Seurapelejä	10 Teemme paperikukkia		
	11.30 Lounas	14.30 Kävelyfutis		10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	13 Kävely
	13 Kävely	15:30 Miestenryhmä	17 Tillsammans 6 (Luckan)			13.45 Kino Kirkkonummi
						Hetki ennen valoa
Vko 47	Ma 16.11	Ti 17.11	Ke 18.11	To 19.11	Pe 20.11	La 21.11
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Korttipäjä	13 Masaryhmä	10 Leivontaa	10 Teemme paperikukkia		
		14.30 Kävelyfutis	13 Tunteet sanoiksi	12 Tasapainoharjoittelua		12 Kävely
	13 Lautapelejä	15:30 Miestenryhmä	(Myönteinen suhtautuminen, Kyllä!)	12.30 Rentoutuminen		
			17 Tillsammans 7 (Luckan)	13 Valokuvausryhmä (valokuvausta Pikkalassa)		
Vko 48	Ma 23.11	Ti 24.11	Ke 25.11	To 26.11	Pe 27.11	La 28.11
	10 - 15 Olohuone/Emy	13 Mitä kuuluu?	10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Maalausta	14.30 Kävelyfutis	10.30 Seurapelejä	10 Teemme paperikukkia		
		15:30 Miestenryhmä	(Playstation 4)	10 Kakkuryhmä	11 Vi talar svenska	12 Kävely
	13 Kehonhuolto	(Kokkaus)	17 Tillsammans 8 (Luckan)	12 Tasapainoharjoittelua		
Vko 49	Ma 30.11	Ti 1.12	Ke 2.12	To 3.12	Pe 4.12	La 5.12
	10 - 15 Olohuone/Emy		10 - 14 Olohuone	10 - 14 Olohuone	10 - 13 Olohuone	
	10.30 Kokkaus	13 Masaryhmä		10 Teemme paperikukkia		
	11.30 Lounas	14.30 Kävelyfutis	10 Leivontaa	12 Tasapainoharjoittelua		12 Kävely
	12 Osallistujien palaveri	15:30 Miestenryhmä	13 Tunteet sanoiksi	12.30 Rentoutuminen		
	13 Kävely		(Paniikki/ahdistus)	13 Valokuvausryhmä (editointia)		
Kyrkslättsnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf			Tel: 0469395190			
Eriksbrinken 2		02400 Kyrkslätt	må, ons & to kl. 10-14, fre kl. 10-13			
November 2026		MÖTESPLATS KIMI	Tisdagar reserverade för grupper			
v 45	Må 2.11	Ti 3.11	Ons 4.11	To 5.11	Fre 6.11	Lö 7.11
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Vi färglägger	13 Masa-gruppen	Bakning	10 Pappersblommor		
		14.30 Gå-fotboll	13 Vi skriver våra känslor (osäkerhet/tillitbrist)	12 Balansövningar		12 Promenad
	13 Skivrådet	15:30 Mansgruppen	17 Tillsammans 5 (Luckan)	12.30 Avslappning		
				13 Fotogruppen (edit)		
v 46	Må 9.11	Ti 10.11	Ons 11.11	To 12.11	Fre 13.11	Lö 14.11
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Matlagning	13 Vad hörs?-gruppen	10.30 Sällskapsspel	10 Pappersblommor		13 Promenad
	11.30 Lunch	14.30 Gå-fotboll		10 Kakgruppen	11 Vi talar svenska	14 Kino Kirkkonummi
	13 Promenad	15:30 Mansgruppen	17 Tillsammans 6 (Luckan)			Hetki ennen valoa
v 47	Må 16.11	Ti 17.11	Ons 18.11	To 19.11	Fre 20.11	Lö 21.11
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Vi gör julkort	13 Masa-gruppen	10 Bakning	10 Pappersblommor		
		14.30 Gå-fotboll	13 Vi skriver våra känslor (Att vara positiv, Ja!)	12 Balansövning	11 Vi talar svenska	12 Promenad
	13 Brädspele	15:30 Mansgruppen		12.30 Avslappning		
			17 Tillsammans 7 (Luckan)	13 Fotogruppen (vi fotar i Pikkala)		
v 48	Må 23.11	Ti 24.11	Ons 25.11	To 26.11	Fre 27.11	Lö 28.11
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Målning	13 Vad hörs?-gruppen	10.30 Sällskapsspel (Playstation 4)	10 Pappersblommor		
		14.30 Gå-fotboll		10 Kakgruppen		12 Promenad
	13 Kroppsvård	15:30 Mansgruppen	17 Tillsammans 8 (Luckan)	12 Balansövningar		
v 49	Må 30.11	Ti 1.12	Ons 2.12	To 3.12	Fre 4.12	Lö 5.12
	10 - 15 Vardagsrum/Emy		10 - 14 Vardagsrum	10 - 14 Vardagsrum	10 - 13 Vardagsrum	
	10.30 Matlagning	13 Masa-gruppen	10 Bakning	10 Pappersblommor		
	11.30 Lunch	14.30 Gå-fotboll	13 Vi skriver våra känslor (Panik/ångest)	12 Balansövningar	11 Vi talar svenska	12 Promenad
	12 Deltagarpalaver	15:30 Mansgruppen		12.30 Avslappning		
	13 Promenad			13 Fotogruppen (edit.)		

Kisun jäsenkysely 2026

Ympyröi oikea vaihtoehto.

1. Vastaako Kisun tarjoama toiminta tarpeisiisi ja toivomuksiisi?

Kiitettävästi Hyvin Tyydyttävästi Huonosti En osaa sanoa

2. Miten tyytyväinen olet ryhmätoiminnan tarjontaan?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

3. Miten tyytyväinen olet retkien tarjontaan?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

4. Miten tyytyväinen olet yleiseen viihtyvyyteen?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

5. Koetko saavasi vertaistukea?

Kyllä / Ei

6. Miten tyytyväinen olet tiedottamiseen?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

7. Koetko itsesi tervetulleeksi Kimiin?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

8. Koetko tulleeti nähdyksi ja kuulluksi Kimissä?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

9. Koetko, että yhdistyksemme toiminta on sinulle hyödyksi?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

10. Koetko, että voit vaikuttaa toimintaan ja suunnitteluun Kisussa?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

11. Koetko, että Kimissä on turvallinen ja ystävällinen ilmapiiri?

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono En osaa sanoa

12. Miten voimme parantaa toimintaamme? Kehitysideoita, ruusuja ja risuja.

KISUS MEDLEMSFÖRFRÅGAN 2026

1 Motsvarar verksamheten dina behov och önskemål?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

2 Hur nöjd är du med den erbjudna gruppverksamheten?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

3. Hur nöjd är du med de utfärder som vi ordnat?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

4. Hur nöjd är du med trivsamheten i Kimi?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

5. Känner du att du får kamratstöd i Kimi?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

6. Hur nöjd är du med informationen?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

7. Känner du dig välkommen i Kimi?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

8. Känner du dig sedd och hörd i Kimi?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

9. Känner du att du har nytta av föreningens verksamhet?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

10. Känner du att du kan påverka planeringen och verksamheten i Kisu?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

11. Känner du att miljön i Kimi är trygg och vänlig?

Mycket bra Bra Nöjaktigt Illa Kan inte säga

12. Har du idéer om hur verksamheten kunde förbättras? Ris och ros?

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