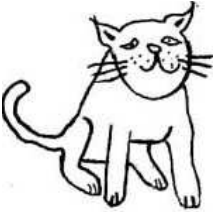


Kisu-tiedote 3-4/2012

MAALIS-HUHTIKUU



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry
Kyrkslättnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf

Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI

Maj-Lis Jusslin 046 652 0541 ma-pe klo 10-16 (också på svenska)
Helena 046 887 7735 ma-pe klo 10-14
Toimisto 046 595 5392 ma-pe klo 10-14

www.kirkkonummenkisu.fi
yhdistys@kirkkonummenkisu.fi

Aktia Sp Kirkkonummi FI34 4055 2020 1110 78
BIC-koodi HELSFIHH

Henkilöjäsenmaksu 12 €
Medlemsavgiften är 12 €

Yhteisö- ja kannatusjäsenmaksu 40 €
Medlemsavgiften är 40 € för samfunds- och understödsmedlemmar

Katinkontti avoinna: Ma-pe 10.00 – 14.00

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat päihteettömiä!

Kisu ry:n hallitus 2012

- ❖ Puheenjohtaja Maj-Lis Jusslin, varapuheenjohtaja Tuula Okkonen, sihteeri Tarja Kiviniitty. Hallituksen kokoukset ovat kaikille jäsenille avoimia ja niistä ilmoitetaan jäsenkirjeessä.
- ❖ Ryhmistä ja tapahtumista ilmoitetaan jäsenkirjeessä, kotisivuilla sekä mahdollisuuksien mukaan mm. Kirkkonummen Sanomien Päiväry- osastolla

Tietoa Kisu ry:stä

- ❖ Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toimii mielenterveyskuntoutujien edunvalvojana Kirkkonummen ja sen lähikuntien alueella
- ❖ Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on perustettu 1998
- ❖ Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla ja yhdistys saa avustusta Mielenterveyden keskusliitolta ja Kirkkonummen kunnalta

Jäsenedut

- ❖ Mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon osallistumalla kokouksiin.
- ❖ Ryhmät, retket, tapahtumat ilmaiseksi tai jäsenhintaan
- ❖ Kisu ry:n jäsenkirje kotiin postitettuna.
- ❖ Mielenterveyden keskusliiton Revanssi-lehti ilmaiseksi jäsenille 4 kertaa vuodessa.
- ❖ Käsi Kädessä –lehti jäsenille puoleen hintaan 6 kertaa vuodessa
- ❖ Mielenterveyden keskusliiton tapahtumat, kuntoutus-, koulutus- ja virkistyskurssit jäsenhintaan tai ilmaiseksi
- ❖ Jäseneksi voit liittyä soittamalla yhdistyksen puhelimeen tai lähettämällä kotisivujen kautta palautetta.

Kisu ry ja sen kautta kaikki yhdistyksen jäsenet kuuluvat Mielenterveyden keskusliitto ry:een, joka on valtakunnallinen mielenterveyspotilaiden, -kuntoutujien ja heidän läheistensä järjestö. Liitto on Euroopan suurin mielenterveysalan järjestö.

Kisu ry:s styrelsesammansättning 2012

- ❖ Ordförande Maj-Lis Jusslin, vice-ordförande Tuula Okkonen, sekreterare Tarja Kiviniitty. Styrelsen möten är öppna för alla. Mötena annonseras i medlemsbrevet.
- ❖ på webbplatsen och i mån av möjlighet i bla Kirkkonummen Sanomat i spalten 'grupper och evenemang'.

Information om Kisu rf.

- ❖ Kyrkslättnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf verkar som intressebevakare för mentalhälsobrukare i Kyrkslätt med närliggande områden.
- ❖ Kyrkslättnejdens Mentalhälsöförening Kisu rf grundades år 1998.
- ❖ Medlemsavgiften, samt bidrag från Centralförbundet för mentalhälsa och Kyrkslätt's kommun finansierar Kyrkslätt'snejdens Mentalhälsöförening Kisu rfs verksamhet

Medlemsförmåner

- ❖ Möjligheter att påberka genom att delta i föreningens möten.
- ❖ Deltagande i grupperna, utfärderna och de olika evenemangen är gratis eller till reducerat pris
- ❖ Du får Kisu rf's medlemsbrev med posten.
- ❖ Tidningen Revanssi skickas gratis till alla medlemmar 4 gånger i året.
- ❖ Medlemmarna får tidningen Käsi Kädessä 6 gånger per år til halva priset
- ❖ Centralförbundet för Mental Hälsas rehabiliterings-, skolnings- och rekreationskurser.
- ❖ Du kan bli medlem genom att ringa föreningens telefonnummer eller genom att ta kontakt via föreningens hemsida.

Kisu rf och genom den alla föreningens medlemmar hör till Centralförbundet för Mental Hälsa rf. Centralförbundet är en nationell organisation för mentalvårdspatienter, brukare och deras anhöriga och närstående. Förbundet är den största organisationen för mental hälsa i Europa.



www.mtkl.fi



www.kirkkonummi.fi



Kirkkonummen
suomalainen seurakunta

Hei taas kaikille!

Kevättä kohti mennään hurjaa vauhtia ja toivottavasti olette jaksaneet ja voineet myös ulkoilla vaikka on ollut aikalailla lunta ja pakkasta, välillä liiaksikin, ja lisää lunta tulee taas tänään taivaan täydeltä. Minulla on ollut mukavalla tavalla kiireitä mielenterveystyön ja yhdistystoiminnan keskellä. Kokemusasiantuntijakoulutus, joka alkoi marraskuussa, jatkuu mielenkiintoisissa merkeissä. Luentoja, erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia riittää, ja mikä tärkeintä, on ollut sellainen tunne, että teen työtä oikean asian parissa. Minut valittiin myös Kirkkonummen kunnan mielenterveys- ja päihdestrategian päivittämisen ohjausryhmään ja sen viran hoitamiseen olen saanut teiltä paljon hyviä eväitä. Kiitos kaikille meidän hoitokyselyyn ja haastatteluun osallistuneille, näistä vastauksista koostuu se, minkä minä vien eteenpäin uutta strategiaa suunniteltaessa. Nämä tiedot pysyvät tietysti luottamuksellisina, mutta ne ovat sitä arvokasta kokemusta, jonka varaan on hyvä rakentaa uutta toimintamallia. Mitään ihmeitä ei kannata odottaa, muutos on hidasta, mutta sitä tapahtuu kuitenkin.

Pitkän talven jälkeen kaikki Katinkontissa ja aktiivisesti Kisun toiminnassa mukana olleet ovat varmaankin väsyneitä välillä, joten taas uudistan kutsun kaikille niille, jotka hiukankin tuntevat kutsumusta palvelu lähimmäisiään. Katinkontissa löytyy hommia tekeville käsille ja kaikki apu otetaan mielellään vastaan. Esim. retken järjesteleminen vaatii muutakin, kuin vain sopivan juna-aikataulun katsomisen, ja sellaisenkin projektin voisi jokainen joskus koettaa tehdä. Me kokeneemmat annamme kyllä asiantuntevia neuvoja ja vinkkejä, mutta sittenkin jää tehtävää. Ja mikä ilo siitä onkaan monelle, kun sitten voimme yhdessä mennä teatteriin, museoon tai muualle. Ja miten mukavalta tuntuu kiitos retken jälkeen, haluatko kokeilla? Meidän on muistettava se, että vaikka niin helppoa on aina todeta, että tehköön ”joku muu”, niin Kisun jäsenlistoilla ei ole ketään nimellä ”joku muu”. Ja sitten kun on jokin tapahtuma saatu aikaiseksi, tarvitaan myös osallistujia ja mielellään ihan runsaasti. Muista myös osallistumisen tärkeys, ja rohkeasti kohti uusia kokemuksia. Tämänkin Tiedotteen sivuilta löytyy monta hyvää vinkkiä ja kohdetta.

Olemme aloittaneet uuden kauden uusilla tekemisillä, tiistai-aamupäivisin Katinkontissa on sos.ohjaaja Riikka jonka ryhmä on kuulemma mielenkiintoinen. Menen tänään itse sitä tutkailemaan. Yhteislaulua on myös harrastettu yhdessä Kirkkonummen Tuleksen kanssa, sinne kaikki laulamista pitävät. Kaikki, jotka tuntevat kutsumusta kynään ja paperiin, haastan tekemään runoja, juttuja ja piirustuksia Tiedotteeseemme, antakaa muidenkin nauttia tuotoksistanne. Sillä tiedän, että näitä lahjakkuuksia on jäsenistössämme ja varmaan useampi, kuin uskonkaan.

Nautitaan kaikki keväisistä hangista ja kauniista lumesta niin kauan kuin sitä riittää, seuraavan tiedotteen tullessa lumi on jo muisto ja scillat pyrkivät ylös maasta, ne muuten kävivät jo joulukuussa kurkkimassa, aatonaattona huomasi ensimmäiset nuput talon seinustalla. Saas nähdä, kuinka niiden on lumen alla käynyt, luultavasti ei kuinka, vahvistuneet vain, niin kuin mekin ajoittaisen pakkasen kourissa. Voidaan hyvin.

Maj-Lis



Haluaisitko tulla Katinkonttiin ”vastuuvetäjäksi” tai ”vastuukumppaniksi”. Vastuuvetäjä huolehtii omana päivänään Katinkontin ovien avaamisesta ja sulkemisesta, keittää kahvit ja teet sekä huolehtii yleisestä järjestyksestä. Vastuukumppani on sananmukaisesti vastuuvetäjän kumppani sillä kaksin on aina mukavampaa. Tehtävät eivät vaadi mitään erityistä osaamista, kunhan pystyt sitoutumaan vastuullisesti tuohon omaan päivääsi. Tarvitsemme oman vastuupäivänsä ottavia kuin myös silloin tällöin tuuraajiksi tulevia. Kisu maksaa pientä, verotonta ahkeruusrahaa Katinkontin vastuuvetäjille ja vastuukumppaneille. Soita Maj-Likselle, p. 046 652 0541.

Tässä eräänä päivänä luin aikakauslehdessä artikkelin sisäisestä äänestä. Se ei tarkoittanut äänien kuulemista vaan ihmisen itsensä kanssa käymää keskustelua, positiivista ja negatiivista ajattelua, miten suhtautua kulloinkin eteen tuleviin asioihin. Meistä jokainen keskustelee itsensä kanssa, toiset enemmän ja toiset vähemmän, eivätkä kaikki sitä edes tule huomanneeksi. Mietimme kenties, lähteäkö ulos ja toteamme, ettei kannata kun on niin kurja ilmakin. Tämä on esimerkki negatiivisesta ajattelusta, jonka voimme kääntää positiiviseksi joko toteamalla, että nytpä minulla on aikaa lukea hyvää kirjaa tai pukea sään mukaiset vaatteet ja lähteä ulkoilemaan, koska raitis ilma tekee kuitenkin hyvää.

Tuo lukemani artikkeli kuitenkin nosti mieleen ajatuksen siemenen. Ei uutta eikä ihmeellistä ajatusta, mutta minulle arvokkaan. Voin ihan itse päättää, miten suhtaudun elämääni ja eteeni tuleviin asioihin. Voin valita nukkumaanmenoaikani, voin syödä kalasoppaa tai nuudeleita, voin kävellä itään tai länteen tai olla kävelemättä laisinkaan. Asiat, joihin en voi vaikuttaa laisinkaan tai vain hyvin vähän, voin kohdata tosiasioina, jolloin ne eivät jää mieltä kaiheartamaan tai kiertää ja kaartaa, jolloin niistä tulee jatkuva päänsärky. En ole enää lapsi, jonka on taivuttava aikuisen tahtoon vaan aikuinen, jolla on ihan oma tahto ja taito päättää omista asioistaan. Voin siis päättää, suhtaudunko elämään positiivisesti vai negatiivisesti. Helppoa se ei aina ole, mutta miksi en yrittäisi!

Tarja

Tärkeää elämässä

Tärkeää elämässä on nöyryys ja intohimo. Minkä teetkin tee takapuoli savuten, syöksy siihen suurin vartalopin kahdella kierteellä, koska vain siten lunastat itsekunnioituksesi.

Ja jos kaadut, nouse ylös, pane heftaa polveen ja etene taas. Jos kaadut aina vain, ajattele, että kukaan ei kaadu niin komeasti kuin minä niin suoraan mahalleen ja näköalapaikalle. Sillä autuaita ovat ne jotka osaavat nauraa itselleen, koska heiltä ei tule hupia puuttumaan.

- Aino Suhola

VITSINURKKA

Hullu käveli sairaalan pihalla ja veti hammasharjaa narussa perässään. Lääkäri tuli vastaan:

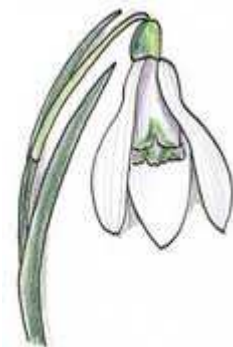
- Sinullahan on komea koira!
- Koirako? Hammasharjahan se on, hullu vastasi.

Lääkäri meni hämillään pois. Hullu kääntyi sanomaan hammasharjalle:

- Kuulitkos, Musti, se uskoo mitä vain.

Yö mielisairaalassa. Äkkiä joku huutaa:

- Minä olen Napoleon!
- Mistäs sen tiedät, kysyy toinen ääni.
- Jumala sanoi sen minulle!
- Enkä takuulla ole sanonut mitään!!! Kiljuu kolmas ääni.

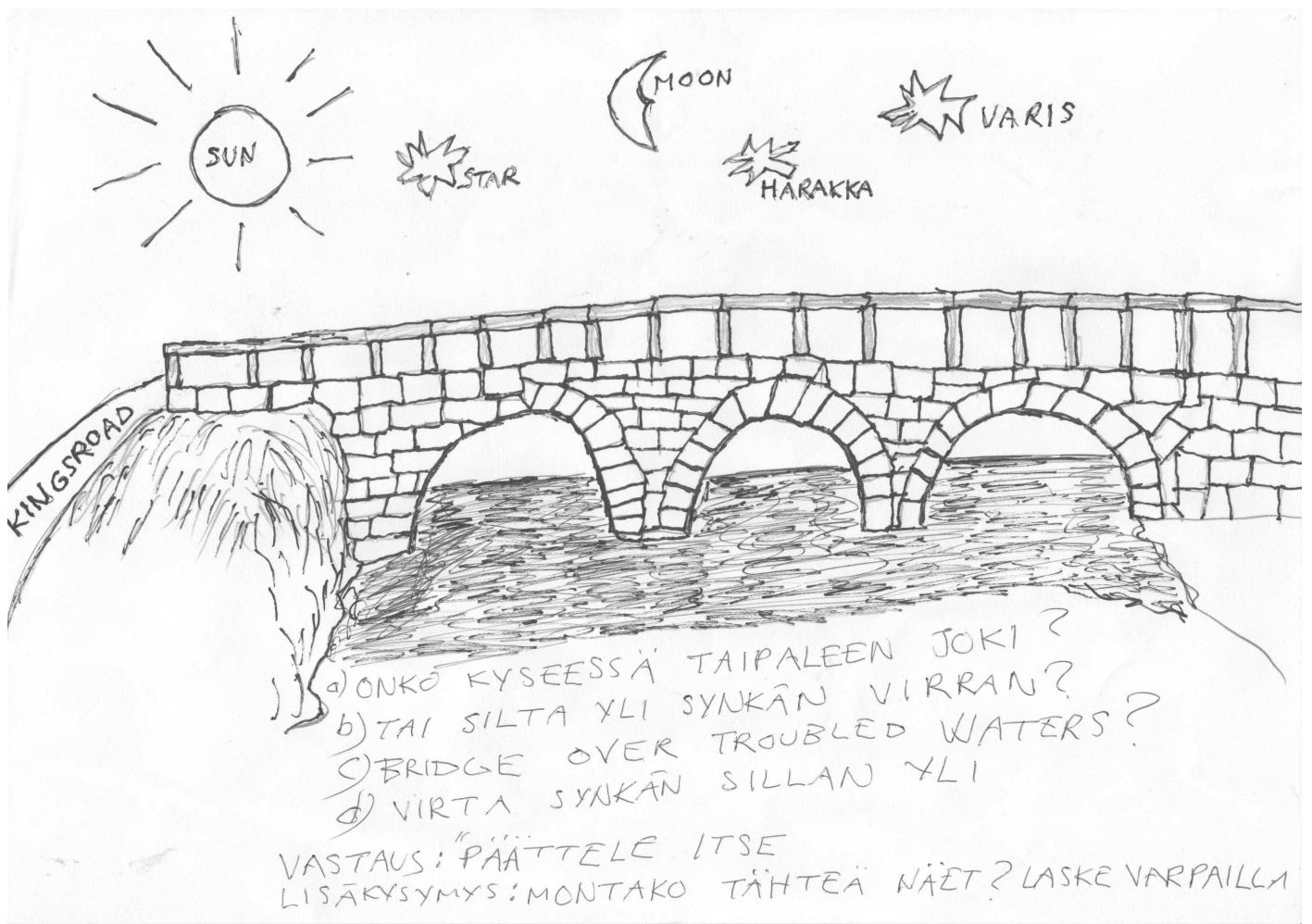


KUTSU SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN KEVÄTKOKOUKSEEN

Aika Maanantai 26.3.2012 klo 15.00
Paikka Kohtaamispaikka Katinkontti, Kuninkaantie 5-7 A

KÄSITELTÄVÄT ASIAT (yhdistyksen sääntöjen 9 §:n mukaan)

- 1 Kokouksen avaus
- 2 Kokousvirkaillijoiden valinta (kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa)
- 3 Laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
- 4 Esityslistan hyväksyminen kokouksen työjärjestykseksi
- 5 Tilinpäätöksen, toimintakertomuksen ja tilintarkastajien lausunnon esittely
- 6 Vuoden 2011 toimintakertomuksen hyväksyminen
- 7 Vuoden 2011 tilinpäätöksen vahvistaminen
- 8 Tili- ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille vastuuvollisille
- 9 Muut asiat
- 10 Kokouksen päättäminen



MAANANTAI**Klo 10-14 Anneli Katinkontissa**

Maanantaisin pelataan lautapelejä Annelin kanssa.

Kerran kuussa yhteislaulua Tuleksen kanssa

- maaliskuussa **ma 5.3.**
- huhtikuussa **ma 2.4.**

Anneli, 046 595 5392

Ma 12.3. ja 16.4. klo 11

Kuukausitapaaminen

Tarja, 046 5411 736

TIISTAI**Klo 10-14 Tuula Katinkontissa**

Tuula, 046 595 5392

Klo 10-12.30 Sos.ohjaaja Riikka Huuskonen

Klo 10-11 vapaata oleskelua ja keskustelua.

Klo 11-12.30 Voimaantumisryhmä

Ryhmän tarkoitus on luoda leppoisa ja mukava yhteinen hetki, joten keskustelujen välissä on yhteislaulua sekä tuolijumppaa.

Aiheet maaliskuussa-huhtikuussa

- 6.3. Ajankäytön hallinta (Ryhmä pidetään poikkeuksellisesti **klo 11.30-13.00**)
- 13.3. Minun verkostoni/ Mitä läheiseni minulle merkitsee
- 20.3. Riikka paikalla klo 10-11. **EI RYHMÄÄ!**
- 27.3. Minun vahvuuteni –Miten voin hyödyntää vahvuuksiani suhteessa itseeni ja muihin
- 3.4. Miten voin selvittää hankalista päivistä/ Miten ottaa voimavarat käyttöön
- 10.4. Murheet/ stressikö poistettavissa – näkökulman vaihtamisen taito
- 17.4. Minun oikeuteni omassa elämässäni
- 24.4. Osaanko olla ottamatta vakavasti asioita, jotka voisin ottaa kevyemminkin?
Huumorin voimalla eteenpäin!

Jatkamme "Äiti-Teresa"-peittojen ja siteiden tekoa sekä nuttujen valmistusta Etiopiaan. Näihin tarkoituksiin otamme vastaan vanhoja puhtaita lakanoita sekä villalankoja.

**KESKIVIIKKO****Klo 10-14 Helena Katinkontissa**

Leipomista, jutustelua ja muuta mukavaa.

Soppapäivä kerran kuussa.

- ke 14.3. lohisoppa
- ke 25.4. lihakeitto

Helena, 046 887 7735

TORSTAI**Klo 10-14 (-13) Marketta Katinkontissa**

Marketta, 0400 680 853

Klo 13-15 Väriä maalaten

Vetäjänä Age-Elisa Riekkinen.

- maaliskuussa 1.3., 8.3., 15.3. ja 22.3.
- huhtikuussa 5.4., 12.4. ja 19.4.

Toukokuussa järjestetään yhteisnäyttely.

Ryhmä kokoontuu suljettuna, jonka vuoksi Katinkontin ovet suljetaan torstaisin klo 13:

Klo 16-18 Kosketus-ryhmä

- maaliskuussa 1.3., 15.3., ja 29.3.
- huhtikuussa 12.4. ja 26.4.

Keskusteluryhmä masennuksesta kärsivälle tai sen joskus läpikäyneelle. Vetäjinä Helena ja Jouni. Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Helena, 046 887 7735

PERJANTAI**Klo 10-14 Marianne Katinkontissa**

Joka kuukauden kolmas perjantai leffapäivä. Katinkontin ilmoitustaululla on lista leffatoiveita varten. Käy laittamassa omasi.

- Pääsiäiskorttiaskartelua pe 9.3.
- Äitienpäiväkorttiaskartelua pe 20.4.

Marianne 040 241 0883



Retkipäivinä Katinkontti saattaa sulkeutua aiemmin tai olla kokonaan kiinni.

RETKET



Retki Fazerin makeistehtaalle ke 21.3.

Kokoontuminen Nummitien ja Kuninkaantien risteuksen P-paikalta klo 12.50. Ole ajoissa, myöhästyneet jäävät matkasta. Paluumatka Vantaalta lähtee kierroksen jälkeen n. 16.30. Mukaan mahtuu 15 kisuista ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen Katinkontin listaan ke 14.3. mennessä (ei puhelin- eikä sähköposti-ilmoittautumisia).

Omavastuu 5 euroa sisältää bussikuljetuksen ja kierroksen tehtaalla. Omavastuu on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä Katinkontin vastuuvetäjälle.
Katinkontti sulkeutuu klo 12.30.

Tarja 046 5411 736

Retki Sotamuseoon Helsinkiin pe 23.3.

Opastettu tutustumisretki Sotamuseoon Liisankadulle. Kisu maksaa sisäänpääsyn ja paluumatkalla kahvit ja pullat Espresso Edge:ssä (Liisankatu 29). Matkat jokainen maksaa itse.

Menemme klo 10.32 S-junalla (Masalassa 10.38, Helsingissä 11.12) Helsinkiin ja sieltä kävellen Liisankadulle.
Museokierros alkaa **klo 12.00**
Ilmoittautuminen Katinkontin **listaan ke 21.3.** mennessä.

MUU OHJELMA

Kaijan kipinät

Ti 27.3. Paperiaskartelua Kaija Kestin kanssa.

Helena 046 887 7735

Soppalounas

Valmistamme ja syömme kerran kuussa yhdessä soppaa.

- Maaliskuussa ke 14.3. lohisoppa
- Huhtikuussa ke 25.4. lihakeitto

Helena 046 887 7735

Korttiaskartelua

- pääsiäiskortteja pe 9.3.
- äitienpäiväkortteja pe 20.4.

Yhteislaulua

Kirkkonummen Tuleksen kanssa Katinkontissa **ma 5.3. ja ma 2.4.**

Kuntouttava työtoiminta tutuksi pe 20.4.

Toimarista vastaava Ulla Railio tulee Katinkonttiin kertomaan kuntouttavasta työtoiminnasta **pe 20.4. klo 13.** Tule kuulemaan ja kysymään. Kahvitarjoilu!

Vappujuhlat ma 30.4. klo 11.30 – 13.30

Simaa ja munkkeja ilmapallojen lomassa. Tarjoilua varten **ilmoittautumiset to 26.4.** mennessä Katinkontin listaan.

KUUKAUSITAPAAMINEN

Seuraavat kuukausitapaamiset ovat

ma 12.3.2012 klo 11
ma 26.3.2012 klo 15 kevätkokous
ma 16.4.2012 klo 11
ma 14.5.2012 klo 11
ma 11.6.2012 klo 11

Kuukausitapaamisissa käymme läpi ajankohtaisia asioita ja siinä lomassa tapaamme toisiamme ja vaihdamme kuulumisia. Kokoukset ovat kaikille avoimia, mutta äänestysvoikeus on vain hallituksen jäsenillä.

Kevätkokouksessa käsitellään yhdistyksen tilinpäätös ja toimintakertomus sekä päätetään edellisen hallituksen tili- ja vastuuvapaudesta.

RUKKANEN

Vastuuvetäjien suunnittelukokous Rukkanen

Rukkanen kutsutaan koolle tarvittaessa ja vaikka se on tarkoitettu Katinkontin vastuuvetäjille, on se avoin myös muille kislalaisille

JÄSENKOULUTUS

Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa jäsenyhdistystensä aktiiveja ja aktiiveiksi haluavia muun muassa yhdistyksen luottamustoimiin sekä erilaisten ryhmien vetämiseen. Tämä koulutus on tarkoitettu jäsenille ja jäseniksi haluaville.

KOULUTUSTA KAIKILLE

Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa mielenterveyskuntoutujia sekä eri alojen ammattilaisia mielenterveyteen ja mielenterveyden ongelmista kuntoutumiseen liittyvistä teemoista.

Mielenterveyden keskusliiton koulutusyksikkö järjestää tilauskoulutuksia muun muassa mielenterveyden tukemisesta opiskelu- ja työympäristössä, mielenterveyden ongelmista kärsivän henkilön kohtaamisesta sekä ammatillisen kuntoutumisen mahdollisuuksista. Tarkempaa tietoa koulutusmahdollisuuksista saat Koulutustarjonta- sivulta.

Koulutusyksikköön voit olla yhteydessä omista tai työyhteisösi koulutustarpeista ja lähettää tarjouspyynnön koulutuksen järjestämisestä

KUNTOUTUSKURSSIT

Mielenterveyden keskusliitto järjestää vuosittain kymmeniä kuntoutuskursseja Kelan ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella.

RAY:n rahoittamat kuntoutuskurssit on tarkoitettu ensisijaisesti pysyvällä eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille.

Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena järjestettävät kuntoutuskurssit on suunnattu työssä, työttömänä, sairauslomalla, kuntoutuksella, opiskeleville tai työelämän ulkopuolella oleville mielenterveyskuntoutujille.

Kelan vaikeavammaisten kuntoutus on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille, jotka saavat vähintään korotettua eläkettä saavan hoitotukea tai 16- vuotta täyttäneen vammaistukea. Kuntoutuksen täytyy perustua kuntoutussuunnitelmaan.

TUETUT LOMAT

Mielenterveyden keskusliitto välittää tuettuja sosiaalisia lomia yksineläjille ja perheille. Lomilla on aina mukana liiton vertaislomahojaaja eikä hakeminen edellytä jäsenyyttä. Tervetuloa virkistymään!

TAPAHTUMAT

Mielenterveyden keskusliitto järjestää erilaisia valtakunnallisia, alueellisia ja paikallisia tapahtumia kulttuurin, liikunnan ja muiden teemojen merkeissä. Tervetuloa mukaan!

Iloliikkuja 6.3.2012 Pirkkolan liikuntapuisto, Hki

Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus 19.-20.5.2012 Joensuun areenalla

HYVÄN MIELEN GALLERIA

Hyvän mielen galleria on kohtaamispaikka – lämpimästi sykkivä sydän kaupungin keskellä. Taidenautintojen ja hyvän mielen tarjonnan lisäksi gallerian tarkoituksena on vähentää mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja.

Galleria toimii Mielenterveyden keskusliiton Helsingin Hyvän mielen talon katutasossa. (Osoite: Ratakatu 9),avoinna ma-pe klo 12 – 18. maaliskuuta: **Anté Halta**



Kuva: Seppo Koski

KIRKKONUMMEN SUOMALAINEN SEURAKUNTA/DIAKONIAITYÖ

DIAKONIAATOIMISTOT

Keskusta

asiointiaika torstaisin klo 9 -11.
Diakoniaityöntekijät
Helvi Vuolasmaa, p.050 5678623
ja Aino Latvala, p.0500 443063
Pappilanmäki 11 B.

Masala

asiointiaika tiistaisin klo 9 -11.
Voit myös soittaa p. 09 29556381
Diakoniaityöntekijät
Pia Hosio, p. 050 3530321 ja
Virve Saarela, p. 0400 815483
Tinantie 4.

Veikkola

asiointiaika torstaisin klo 9 -11.
Diakoniaityöntekijä
Kaarina Tynkkynen, p.050 5418333
Kisapolku 1.

Kantvik ja Upiniemi

Diakoniaityöntekijä
Eija Järvinen, p. 050 325 0627
Ristikalliontie 7 (Kantvik)

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa
etunimi.sukunimi(ät)evl.fi

KYRKLSÄTTS SVENSKA FÖRSAMLING

Mottagning (öppen) torsdagar 9 - 11
Prästgårdsbacken 11C

Diakon Gunne Pettersson t. 0500 462243,
gunne.pettersson@evl.fi
Diakonissa Birgitta Lindell t. 050 376 1489,
birgitta.lindell@evl.fi

Tässä on vain osa seurakunnan diakoniaityön tapahtumista. Enemmän tietoa saat seurakunnan tapahtumista Tapulin takaa - sivulta, joka on luettavissa Kirkkonummen Sanomien torstain lehdessä. tai www.kirkkonummenseurakunnat.fi

KIRKKONUMMEN KUNNAN LIIKUNTATOIMI

Kevätkausi alkaa 9.1.

Ryhmien kaudet vaihtelevat, joten tarkista ryhmän kohdalla tarkemmat tiedot.

Tiedustelut:

040 563 4317 Päivi Sorvari
040 561 2203 Mita Baarman
040 126 9415 uimahalli

Hinnat

Hinnat on mainittu erikseen. Käytössämme on sekä laskutus että kassamaksukäytäntö. Tarkista ryhmän kohdalta, miten veloitamme osallistumisen.

Vesiliikuntatunneilla maksetaan lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu.

Katso tarkemmat tiedot Jäsentiedote 1-2/2012.

JOKA OLIN OLLUT

Minusta kasvoi itseni kokoinen muusa.
Tiedottomuuden häkistä levitin ohuet siipeni.
Lausuin sanat ja pyörsin kaikki ajatukset.
Otin vastaan hitaan kuutamon,
silmilläni etsin sitä, joka olin ollut.

Laskin jokaisen askeleen,
pyörsin lauseet, huoneeni nurkissa
piileksi totuuteni. Salaisuudet.

Vedin aikaan hennot viivat:
kohotin tuokiot, jotta tiesin.
Talot olivat suuret ja niiden käytävillä
vaelsivat etsivät tuulet.

Istuimme kaikki, kämmenemme lomassa.
Olimme yksi ja olimme kaikki.
Mutta, kun käännyimme, harvat olivat
puheet,
jalat ja jalat, oliko niitä.

Takovasti maailma hoki:
elämää ei voi sanella.

Minulle kuiskasi muusa, sydän,
tarttumisen oikeus vain sinulla.
Tietoni kuljetti minut, ohitse,
kyläisen hiljaisuuden.

Vaihtoehdotta otin vastaan
nöyryyteni, ja voiman, ja
kunnioituksen. Tahdon
ylösnousemuksen. Tajuntani kaikkeuden.

- Laila Nielsen -

ELÄMÄN HALU

Matkani on ollut pitkä ja olen kiertänyt niin monet mutkat. Lapsuuteni alkoi lasikulhossa. Minua on seurannut jo syntymästani kuoleman viiva. Mutta yhä uudelleen olen nostonut jalkani, eri mittaiset, alkanut puhua, kun lapsen on pitänytkin, lukemaan aloin nelivuotiaana. Kynään tartuin ennen kouluikää.

Lapsuuteni sairauksista tartuin elämän haluun. Ja aikojen kuluessa kuoleminen on ollut liikaa läsnä elämässäni. Olen ollut kuin sitkeä kissa. Pörhentäen olen kulkenut, sitoutuen. Tärkeintä on ollut päätös elää.

Vuosi 2011 käänsi elämäni sivut. Jouduin vakavaan onnettomuuteen. Kuukausien ajan vietin neljässä sairaalassa. Mutta kaikkien ihmeeksi vakavasta tilastani huolimatta tartuin runsain käsin elämän haluun. Päätin jälleen elää. Päätin nostaa itseni. Tartuin olemassaolooni vahvoin jaloin, jotka menetin onnettomuudessa. Tartuin mielessäni yhä uuteen. Opin syvän merkityksen. Opin itseni suuren arvon. Minua ei hylätty. Ystävät loivat minulle tuokioita, joiden varassa elämän haluni kasvoi. Puolisoni seisoi päivittäin rinnallani. Nauroin, odotin aina hänen nenäänsä!

Kuukaudet ovat liikkuneet. Kävelyyni kulkee kuntoutuksen avulla. Ajatukseni ovat löytäneet uuden ulottuvuuden. Turhuus on häipynyt. Tavara ei merkitse minulle enää. Otan hiljaa jokaisen päivän. Tunteeni vierivät, mutta jo on auennut rauha. Vuosi toi minulle tärkeimmän, tärkeintä on päätös elää.

Elämän tahdolla kulkeminen aukaisee ovet. Elämän tahdolla voi sammuttaa mielen levottomuuden. Elämän tahdolla on vain suuri tie nousta. Jos masennus hipoo sielua tai hiljaisuus kytee silmissäsi, tartu elämän tahtoon. Minulle sattui onnettomuus, uskomaton. Putosin kerroksen verran portaita. Sattui pahasti päähän, kooman läpikäyden mieleni jyvät sekoittuivat. Kallonmurtuma, aivoverenvuoto, toinen vuoto. Selvisin, kun päähäni laitettiin suntti-laite. Tulin itsekseni. Nyt kuljen ylpeänä, kaikki arvot kämmenissäni. Kuljen tervein jaloin, kuulen lämpimät sanat. Olen läsnä. Elämän tahtoni muodostaa taloni, sen ovesta astun ja löydän ihanan maailman.

Laila Nielsen

NÄIN TUULEN KÄÄNTYVÄN

Olo oli orvon variksen olo. Syhksyinen maisema peittyi lumivaippaan. Aika tuntui pysähtyneen. Vain tuuli hymisi, tietämättä tuulensuunnista. Mistä tulet ja minne menet tuuliseni? Tuuli vastasi pölyttämällä enkelipölyä. En tullut viisasta viisaammaksi. Tosin en tullut hullua hurskaammaksikaan. Tuuli vain vonkui ja ulisi kotini hormistoissa. sitten ruosteinen tuuliviiri kääntyi kitisten myrskytuulen voimasta. Silloin tiesin tämän, että sieluni silmin näin tuulen kääntyvän. Voimakas puhuri kävi läpi sieluni syvyyden. Nyt siis kääntyi tuulen suunta. Sen todisti ruosteinen tuuliviiri. Asia ei ollut enää uskonasia, vaan todistettu tosiasia. Näin siis tuulen kääntyvän. Mitä tämä merkitsi minulle: ” Olin todistajana.”

VIHREÄ SAMMALIKKO METSÄSSÄ

Oli taas kerran aika tehdä lähipartioretki. Näitä oli ollut niin monta, etten enää pitänyt kirjaa siitä, missä ja milloin oli mitään reissua tehty. Olen kuitenkin kävellyt 12:ssa vuodessa yli 10.000 kilometriä. Onhan niitäkin, jotka ovat kävelleet pidempiä vaelluksia. Minulle on ollut tärkeätä havaita luonnon ilmiöitä, kuten muurahaisten polkuja tai metsäkanalinnun siiveniskuja. Nämä ovat pelkkää bonusta. Pääasiahan on saada liikuntaa ja raitista ilmaa. Voin vaelluksella ajatella terävästi ja kirkkaasti. Lisäksi tulee mahdollisuus testata vaagtetusta ja retkivarusteita. Mikä kestää, mitä, milloinkin? Palaan otsikon siipien alle. Olen erityisesti tykätynyt smaragdinvihreään sammaleeseen tai suorastaan sen väriseen sammalmattoon. On suuri ilo ja privilegio (=etuoikeus) saada tallustella vihreällä sammalpolulla. En tiedä vielä aprempaa luonnonilmiötä.



METSÄPOLUN PÄÄ JA MINÄ

Lähdin lyhyelle rikkavaellukselle Haltin-rinkan kera. Oli 2 x 0,5 litraa kraanavettä ja kuusi kappaletta Paussi aprikoosipatukoita, 2 banaania ja yksi lihapiirakka. Siinä koko rekvisiitta. Niin ylläni oli gore-tex –takki ja jalassa farkut. Ne olivat mustat Wrangelit. Mukana ei ollut kalastusvälineitä, mutta oli neljän patterin led-lamppu SOS-toiminnolla, kompassi ja tietysti kännykkäni, antenni-Nokia metallinsinisillä kuorilla. Erämaa koettelee vaeltajan ja hänen varusteensa. ”Mikä ei toimi, sitä ei tarvita” –periaate. Vaelluskengät ovat myös Haglöfs-tuotteita. Lähdin reissuun suuren sillan poskesta. Matka vei pitkin polkua halki nokkospensaiden. Vastaan tuli syvä ja kapea puro. Onneksi polun kohdalla oli kävelysilta; puinen rakennelma kaiteella. Matka näytti tyssäävän tiheään vadelpensaikkoon. Jouduin lamaamaan vaelluskengillä vatukkoa nurin.

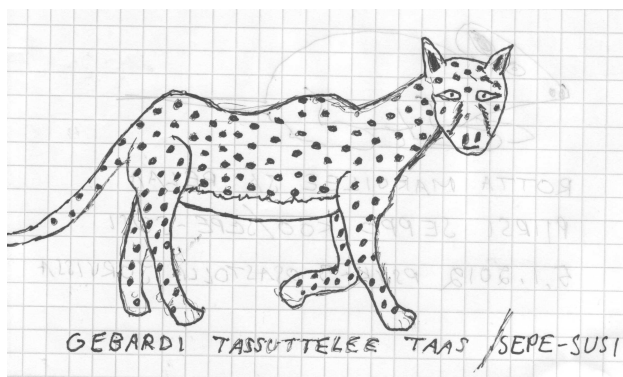
Pääsin hitaasti eteenpäin. Tein päätökseni nousta asfalttitielle. Ryteikkö ja vaivalloinen vaellus jäi taakse. Tulin linja-autopysäkin kohdalla valtatielle. Jatkoin iloisena matkantekoa. Poikkesin oikealle heinäpellolle. Tuli taas ongelma. Oli hatara silta yli valtaojan. Taas keksin ratkaisun: ”Konttasin yli hataran sillan.” Tulin maalaistalon pihaan. Sieltä hyökkäsi kaksi koiraa kimppuuni. Mäyräkoira sekä terrieri oli rodut. Koirat nuolivat naarmuja nilkoissa. Jatkoin matkaa kaalipellon laitaa. Vohkin muutaman perunan perunapellosta. Vadelmia riitti, samoin metsämansikoita. Tulin pellolta asutuksen piiriin. Oli pieni punamultatalo täpötäynnä roinaa. En saanut vastausta koputukseen. Jatkoin matkaani kohti isompaa asutusta. Oli jano ja silloin tulin merenrantaan. Vastaan tuli mies. Pyysin tulta tupakkaan ja mies neuvoi vesilähteen ihan lähellä. Join janoon puoli litraa lähdevettä. Tässä vaiheessa koin polttavaa halua uida meressä. Kaislikossa oli pieni laiturit. Riisuin vaatteet ja uiskentelin sammakkoa. Virkistyin kovasti. Puin vaatteet päälleni.



Jatkoin pitkin asfalttitietä. Söin banaanin ja join lähdevettä, jota olin tankannut lähteestä. Taas tunsin halua poiketa valtatieltä metsään. Oli pientä tihkusadetta. Etsin sateelta suojaista kallionkoloa ja myös löysin sellaisen. Lepäsin ja ajattelin. Päätin tehdä kallionkoloon oman kätkön. Siihen keräsin risuja ja koivuntuohta. Jatkoin vaellusta. Tulin polun alkuun, joka näytti lupaavalta. Oli smaragdinvihreä sammalmatto ja tuulessa humisevat kuuset. Ja mäntyjä oli kanssa. Iloisena jatkoin matkaani poimien mustikoita varvuista. Polku mutkitteli ja näytti siltä, että myös eläimet käyttivät sitä polkua väylänä. Ainakin oli muurahaisia polulla useita satoja. En alkanut niitä laskemaan, sillä se on mahdotonta. Polku päättyi järven rantaan. Tulin hyvälle mielelle. Saisin huuhdottua merisuolan iholtani. Jatkoin vaellustani. Vastaan tuli polkujen y-haarautuma ja oli pakko valita jompikumpi. Valitsin sen polun, jota oli enemmän käytetty. Lisäksi laitoin risteyskohtaan nuolenmutoisen risun osoittamaan valintaani ja y-risteystä. Tämä estää tehokkaasti ympäri eksymisen. Valitsin lepopaikaksi sammaleisen kallion. Olin tyytyväinen vaellukseeni ja niihin elämyksiin ja maisemiin, joita koin ja näin. Oli aika etsiä ihmisten ilmoille. Laitoin kompassin näyttämään pohjoiseen ja lähdin lampsimaan kohti itä-länsisuuntaista rautatietä. Tavoitin rautatien onnellisesti ja lähdin lampsimaan länteen raiteiden sivua pitkin.

Tulin aikanaan juna-asemalle. Jouduin odottamaan jonkun tovin paikallisjuna. Nousin junaan ja palasin kotiini. Sellainen oli se vaellus.

Seppo Koo alias Sepe-Susi 4.1.2012 P3-osasto Jorvi



Kuva: Seppo Koski

Peter Franzen, Tumman veden päällä, Tammi 2010

KASVUKERTOMUS

Peter Franzenin romaani on kasvukertomus, joka nuoren Peten alkutarinan. Kerronta on tarkkaa ja yksityiskohtaista. Ensin koti on idylli, jossa isäpuoli kysyy Peteltä ”Ookko minun poika” ?. Tärkeä henkilö on sisko Suvi. Isän kanssa käydään uimassa. Ruotsin ostosmatkoilta ostetaan voita, bensaa, kahvia ja suklaapatukoita. Syntymäpäivistä jää mieleen varsinaisen isän, Kaken tuoma polkuauto. Kaitafilmikamerakin ikuistaa Peten ja perheen taivalta. Pete pääsee metsälle, pääsee passiin, näkee hirvien kaadot ja lihan käsittelyt.

Isä (poliisi) muuttuu riitaiseksi ja riehuu pistoolin kanssa ja särkee paikkoja. Alkoholitulee voimakkaasti kuvaan mukaan. Turvapaikka on mummola, jossa mummo ja pappa edustavat turvallisuutta äidin lisäksi. Muuan äidin selitys on ”Isällä on vähän raskasta töissä”. Joulukin vietetään mummolassa ja uusi vuosi taas kotona.



Erityistä on hellyys perheen kesken ns. normaaliaikoina. Kerran Pete löytää takahuoneesta tuohikontin, jossa on isän työkuva, kuollut nainen). Isän työtehtävä on rikospoliisi. Hänen lähin työkaverinsa on Teukka. Isä auttaa lumilinnan teossa ja vappumarssia seurataan. Pete pääsee syömään katkarapuja uudessa ravintolassa, äidin, Kaken ja Taina seurassa. Kiva vapputyttö jää Peten mieleen.

Pete pääsee lentojätkeksi, kun hän pääsee käymään Isänsä Kaken luo Helsinkiin. Kone on DC9 ja ystävälliset lentoemännät vievät hänet myös koneen ohjaamoon. Pete saa kapteenilta Finnairin kynän muistoksi. Pete kohtaa Helsingissä Kaken, Mitan, mamon ja fafan – uudet sukulaiset. Petellä on ikävä kotiin.

Pete pääsee mukaan laestadiolaisten herätysjuhlille, jossa hän eksyy. Tulomatalla käydään mummon kotitalolla. Kotona ovat vastassa Isän siivot ja humala. Isä alkaa tulla mustasukkaiseksi ja epäileväksi. Väkivaltaisuus, lyöminen, pistooli ja hajottamiset alkavat lisääntyä. Perhe joutuu turvautumaan yöksi hotelliin. Seuraavina ovat vuorossa myös mummola ja oman asunnon etsiminen. Peten tekisi mieli lyödä Isää ”pussillisella autoja”. Syntäreillä ovat mukana Kake, famo ja toinen pikkusisko Mira.

Ensimmäisenä koulupäivänä Pete kohtaa rehtorin ja Eeva-opttajan. Petteri Ransseen korjaantuu Peteriksi. Mieluisaksi tytöksi muodostuu Saara. Pete voittaa kukkotappelsussa voittamattoman Timon. Hiihtokilpailu ei oikein suju, mutta Isä ostaa Petelle uuden suksipaketin. Pete joutuu koulun näytelmässä sekä paimenen että lampaan rooliin. Isän häiriköinnit jatkuvat vielä jonkin aikaa.

Tumman veden päällä tulee mummon ja papan tarinasta valtavassa lumipyrystä voimalaitoksen sillalla. Pappa tuntee, että nyt vietiin viimeisen kerran, mutta saa viimein kaiteesta kiinni. Tuuli loppui ja pappa sai kintaalla kiinni kaiteesta. Tarinassa on myös pelastava susi. Kirja päättyy tummasta vedestä auringon paisteeseen.

Unto Vaskuu



Jos mietit seuraavaa askelta liian kauan, saat viettää koko elämäsi yhdellä jalalla seisten.

- *Kiinalainen sananlasku*

PÅ SVENSKA

20.2 2012

Hej,

Nu har det nya året kommit igång och fått fart på sig. Fågelkvitter har jag hört redan länge och solen börjar försiktigt bli varmare. Att snödrivorna blir allt högre gör ingenting, det är bra att det finns mycket snö för skidåkarna. När jag sitter här och funderar vad jag skall skriva om kommer jag att tänka på hur mycket det ändå finns att vara glad över. Som kvällshimlen, som visar tecken på att snart bli så där lysande ljusblå, lämpligt just när jag promenerar hem från tåget, ännu annat vårtecken!



Och så är jag också glad över att det kommit så många svar från medlemmarna på Kisu's frågeformulär om vad som egentligen hjälper då man har det psykiskt svårt. De många svaren visar att det här är viktiga frågor som borde forskas i mera. Era svar hjälper också serviceproducenterna, t.ex.kommunen, att planera sin verksamhet bättre.

Jag är glad över är att brukarorganisationerna allt mera fokuserar på att få fram all den dolda kunskap som brukarna av mentalvårdesservicen har. Det är viktigt att all den kunskapen kommer fram och sprids också hos den professionella vården och framför allt bland beslutsfattarna. Och dessutom lärde jag mig just att det i november 2011 grundades en nordisk nätverksgrupp som med gemensamma krafter skall arbeta för att minska tvångsvården. Världen kanske ändå går framåt!!

Jag ser att det i detta nummer av infobladet finns många fina skrivelser, medlemmarna har varit aktiva. Det skulle vara roligt att se skrivelser också på svenska. Finns det någon som vill berätta om t.ex saker som glädjer? Eller vad som helst?

Kisu har många fantastiska aktiviteter på gång. Konstgrupp, utfärd till godisfabriken Fazer 21.3, handarbetsgrupp, filmdagar..... Men framförallt är ju Katinkontti ett eget ställe att gå till, där man alltid kan träffa vänner. DET är något att bli glad över!

Ha det bra

Beata

Seuraavien tiedotteiden materiaali viimeistään

Jäsentiedote 5-6/2012	to 19.4.2012	postitus to 26.4.2012
Jäsentiedote 7-8/2012	ti 19.6.2012	postitus ke 27.6.2012
Jäsentiedote 9-10/2012	ke 22.8.2012	postitus ke 29.8.2012
Jäsentiedote 11-12/2012	ma 22.10.2012	postitus ma 29.10.2012

joko Katinkonttiin toimitettuna tai sähköpostilla yhdistys@kirkkonummenkisu.fi

**Tuleeko sinulle Kisun jäsentiedote ja MTKL:n Revanssi-lehti?
Saatko Kisulta tiedotteen, tekstiviestejä tai sähköpostia!**

Mikäli vastasit näihin kysymyksiin kieltävästi, saattaa Kisulle antamissasi yhteystiedoissa olla puutteita. Etenkin joidenkin juuri Kisun jäseniksi liittyneiden yhteystiedoissa voi olla puutteita. Korjaa tilanne ja ilmoita osoitetietosi, puhelinnumerosi ja mahdollinen sähköpostiosoitteesi Maj-Likselle, puhelimitse 046 652 0541 tai s-postilla yhdistys@kirkkonummenkisu.fi.