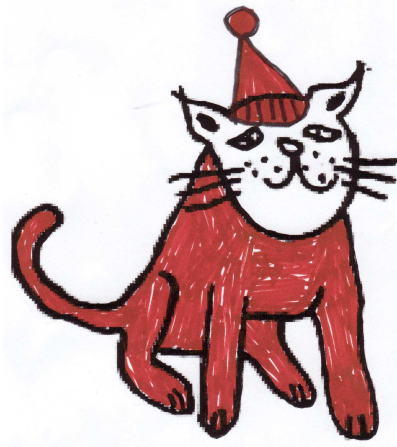


Kisu-tiedote 11-12/2010

MARRAS-JOULUKUU



Iloista pikkujoulu-aikaa
ja
valoisa joulunodotusta
kaikille!
T. Kisulaiset

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry -
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf
Kuninkaantie 5-7 A, kerhotila 1, 02400 KIRKKONUMMI

Katinkontti avoinna: Ma-pe 10.00 – 14.00

www.kirkkonummenkisu.fi
yhdistys@kirkkonummenkisu.fi

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

Aktia Sp Kirkkonummi 405520-2111078

Henkilöjäsenmaksu/Medlemsavgiften är 12 €
Yhteisö- ja kannatusjäsenmaksu/Medlemsavgiften är 40 € för samfunds- och
understödsmedlemmar

Kaikki yhdistyksen sekä yhteistyöelimien kanssa järjestetyt tapahtumat ovat
päihteettömiä!

Kisu ry:n hallitus 2010

- ❖ Puheenjohtaja Maj-Lis Jusslin, varapuheenjohtaja Seppo Koski, 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 Päivvyri-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 2010

- ❖ Ordförande Maj-Lis Jusslin, vice-ordförande Seppo Koski, 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 Mentalhälsoförening Kisu rf verkar som intressebevakare för mentalhälsobrukare i Kyrkslätt med närliggande områden.
- ❖ Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf grundades år 1998.
- ❖ Medlemsavgiften, samt bidrag från Centralförbundet för mentalhälsa och Kyrkslätt's kommun finansierar Kyrkslätt'snejdens Mentalhälsoförening 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.



KISUN KOHTAAMISPAIKKA ON NYT KATINKONTTI

Kisun matalan kynnyksen kohtaamispaikka sai nimikilpailussa nimekseen Katinkontti. Voittaneen ehdotuksen teki Kisussa perustamisesta lähtien aktiivisena toiminut Seppo Koski. Palkinnoksi Seppo saa Mielenterveyden keskusliiton paidan. Onnittelut Sepolle!

UUTISIA KATINKONTTISTA

Olemme tilanneet Helsingin Sanomat ja Västra Nylandin kisulaisten luettavaksi, joten kipaie Katinkonttiin lukemaan päivän tuoreet uutiset. Meillä on myös mikroaaltouuni, jolla voit lämmittää itsellesi tarvittaessa pikkupurtavaa.

Muistathan, että kaikki Kisun aktiiviset henkilöt tekevät työtään vapaaehtoisina ja myös he tarvitsevat oman vapaa-aikansa. Ellemme vastaa puhelimeen, voit jättää soittopyynnön, jolloin soitamme heti tilaisuuden tultua. Maj-Lis (046-652 0541) ja Tarja (046-887 7735) vastaavat puhelimiin maanantaista perjantaihin klo 10-16 ja toimiston puhelimeen (046-595 5392) voit soittaa maanantaista perjantaihin klo 10-14. Vältä soittoja iltaisin ja viikonloppuisin.

Laajakaistayhteys on nyt saatu toimimaan Katinkontissa. Voit käydä lukemassa sähköpostia ja hoitamassa verkkopankkiasiasi Katinkontin jäsenkoneella. Omatoimiset käyttäjät voivat hoitaa asioitaan jäsenkoneella Katinkontin aukioloaikoina. Kannattaa kuitenkin varmistaa etukäteen, että kone on vapaana. Mikäli tarvitset opastusta tietokoneen käytössä, varaa aika keskiviikkopäivälle Tarjalta p. 046-887 7735. Opastusaika kerrallaan on max 45 min. Jäsenille jäsenkoneen käyttö ja opastus on maksutonta. Ei-jäsenille jäsenkoneen käyttö maksaa 2 euroa/30 min. Jäsenet ovat aina etusijalla jonotustilanteissa. Tietokoneen käyttöopastusta ei toistaiseksi pystytä järjestämään muille kuin jäsenille.

Katinkontissa voit tulostaa tai ottaa yksittäisiä kopioita 0,20 €/kpl. Suuria tulostusmääriä tai kopioiteja ei laitteemme kapasiteetti mahdollista.

KATINKONTTI KAIPAA

Pursuaako kaappisi ja kellarisi ylimääräistä tavaraa? Soita ja kysy, olisiko Kisulla käyttöä luovuttamillesi tavaroille. Järjestämme tarvittaessa kuljetuksen. Tarvitsemme mm:

- saksia, maljakoita, toimiva imurin



MIELENTERVEYSBAROMETRI 2010

- Joka neljäs mielenterveyspotilas ja –kuntoutuja ei saa apua fyysisiin sairauksiin
- Mielenterveyspotilaat kuolevat huomattavasti muita nuorempina: miehet 20 vuotta aikaisemmin ja naiset 10 vuotta aikaisemmin kuin muu väestö.
- Vaikeista mielenterveyshäiriöistä kärsivät eivät saa riittävästi apua
- Lääkekorvauksia ei haluta missään tapauksessa karsia
- Leimautumisen kokemukset lisääntyneet parin vuoden aikana

Mielenterveyden keskusliiton TNS Gallup Oy:llä teettämään mielenterveysbarometriin haastateltiin 303 kuntoutujaa ja omaista. Asiantuntija-aineisto koostuu 784 psykiatrin ja psykologin internet-kyselystä. Väestöhaastatteluja tehtiin yhteensä 532 Gallup Kanavalla. Aineisto edustaa maamme 15–74 -vuotiasta väestöä (pl. Ahvenanmaan maakunnassa asuvat). Yhteistyökumppaneina olivat Suomen Psykologiliitto, Suomen Psykiatriyhdistys ja Astra-Zeneca.

Tuoreeseen Mielenterveysbarometriin voit tutustua keskusliiton kotisivuilla (linkki: <http://www.mtkl.fi/?x752385=872750>) tai paperimuodossa Katinkontissa



PUHEENJOHTAJAN TERVEISIÄ

Taas lähestymme talven pimeintä aikaa. On aika kaivaa kynttilät esille ja jo mielenterveysviikon alkajaisienkin kunniaksi panna kynttilä palamaan. Miten jaksaa hoitaa omaa mielenterveyttään? Siinäpä pulma. Tuntuu usein, että elämä antaa enemmän vastusta mitä jaksaa selvittää, mutta kuitenkin aina jostain löytyy apu ja toivo jatkaa eteenpäin. Minä olen tänä syksynä löytänyt apua ja uskoa tulevaisuuteen Katinkontista ja sen ihmisistä ja ryhmistä. On ihana asia, että meillä on paikka, jonne voimme kokoontua, olla yhdessä ja suunnitella kaikkea kivaa tekemistä, yhdessä. Toivoisinkin, että mahdollisimman moni yhdistyksen jäsen ja ystävä löytäisi sinne ja näkisi ne mahdollisuudet, mitä oma tupa meille antaa. Uusia ideoita toimintaan tarvitaan aina. Ainoat toteuttamisen arvoiset ideat tulevat jäsenistöstä. Muistakaa kaikki aina myös se, että yhdistys on sen jäsenet, ei hallitus eikä mikään muu, vain jäsenet.

Kisu ja ennen kaikkea Tarja on ollut paljon esillä eri tilaisuuksissa Kirkkonummella ja sitä kautta myös Kirkkonummen Sanomissa. Lokakuun alkupuolella oli TSL:n tilaisuus ”Yhteiskunnan turvaverkot” ja siellä Tarjan kanssa oli myös Tasavallan presidentin puoliso, tohtori Pentti Arajärvi. Tilaisuus oli mielenkiintoinen ja antoisa. Tri Arajärvi on hyvä ja selkeäsanainen puhuja ja häntä oli mukavaa kuunnella. Mutta olisi siellä ollut kiva nähdä useampi kisulainenkin. Tällä viikolla oli Masalan kirjastossa tilaisuus, jossa puhujana oli Pekka Sauri. Tässäkin tilaisuudessa oli runsaasti ihmisiä ja syntyi hyvä keskustelu. Tällä kertaa oli aiheena ”Henkilökohtaisen uupumuksen ehkäisy”. Siitäkin jäi paljon mieleenpainuvaa, tärkeää asiaa. Etenkin se, että vaikka olisi kuinka innostunut asiastaan, pitää siitä huolimatta osata levätä välillä. Ja ihan kunnolla päästää irti. Tämä osa koskee meitä kaikkia. On mukavaa touhuta, mutta itseään ei saa kokonaan unohtaa.

Ihan äsken, tätä kirjoittaessani, tuli puhelu Yleisradion aluetoimituksesta. Kyse oli perheneuvolasta ja sen tilanteesta. Piti ihan harmikseni myöntää, etten tiedä asiasta mitään, enkä ole viime aikoina nähnyt edes juttuja lehdistä. Mutta tämäkin kertoo sen, että emme tee tätä kisulaisuutta ainoastaan kirkkonummelaisia varten, vaan alueellisesti ja hieman myös valtakunnallisesti. On tärkeää tuoda hyvän mielenterveyden hoidon asiaa esille ja myös sitä, mikä kaikki siihen liittyy. Hyvän mielenterveyden hoito alkaa syntymästä ja päättyy hautaan, mutta ennen sitä hautaamista, tavataan vielä Katinkontissa.

Kaikille hyvää syksyä, mukavaa adventtia!

Maj-Lis

KYNTTILÄTAPAHTUMA SU 21.11.2010 KATINKONTISSA

Klo 14 kahvia, musiikkia, laulua

Klo 16.00 kävelemme kulkueena kynttilöiden kanssa Kirkkotorin kautta uudelle hautausmaalle, jossa lyhyt laulu- ja hiljentymishetki

Ota oma kynttilä mukaan, lyhdyssä kynttilä palaa paremmin ja sitä on helpompi kuljettaa.
Pukeudu sään mukaan.

Tapahtumalla kunnioitetaan itsemurhan tehneiden muistoa ja yritetään tuoda lohtua läheisensä menettäneille. Samalla halutaan nostaa esille itsemurhien ehkäisyn tärkeyden.
Itsemurha-aikeet on hätähuuto, johon pitää suhtautua vakavasti.

”Yksi tärkeimmistä matkoista, mitä ihminen voi tehdä, on mennä toista puolitiehen vastaan.”

Tuntematon

RYHMÄT

Maanantai**Klo 10-14 Helenan päivä Katinkontissa**

Tiedustelut: Helena, p. 040-5746641.

Tiistai**Klo 11-13 Nyhjää tyhjästä ja tuunaa täydestä,**

Ryhmässä nyhjätään tyhjästä valmistettaessa uusia juttuja hyödyntämällä erilaisia kierrätysmateriaaleja tai tuunataan täydestä, kun korjataan vanhoja vaatteita tai tarvikkeita.

Tiedustelut: Maj-Lis p. 046-652 0541

Klo 13-14 Lukupiiri

Maj-Lis lukee Myron & Witter'n kirjaa "Kirjastokissa"

Tiedustelut: Maj-Lis p. 046-652 0541

Klo 14.30 Sauvakävelyryhmä

Sepon vetämä sauvakävelyryhmä kokoontuu

Katinkontin ovella (Kuninkaantie 5-7 A)

Lenkki tehdään hitaimman kävelijän mukaan.

Tiedustelut Seppo p. 040-466 5850.

Keskiviikko**Klo 10-14 Tarjan päivä Katinkontissa**

17.11. Joulukorttitalkoot klo 11-13

1.12. Joulukorttitalkoot klo 11-13

Torstai**Klo 10-14 Marketan päivä Katinkontissa**

Tiedustelut: Marketta p. 0400-680 853

Perjantai**Klo 10-14 Poikien päivä**

Tiedustelut 046-6521 0541, 046-595 5932

Seuraa myös Kirkkonummen Sanomien Päiväri-osastoa.

Retkipäivinä Katinkontti saattaa sulkeutua aiemmin tai olla kokonaan kiinni.



KUUKAUSITAPAAMINEN

Seuraavat kuukausitapaamiset ovat

ke 10.11.2010 klo 10.30 (järjestäytyminen)**ke 12.1.2011 klo 10.30**

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

MUUTA OHJELMAA

**Kynttilätapahtuma su 21.11.**

Ohjelma edellisellä sivulla (sivu 4)

PIKKUJOULUJUHLA KATINKONTISSA**TO 9.12. ALKAEN Klo 14.00**

Joulupuuro ja hedelmäkeitto

Glögiä ja torttuja

Joululauluja

Joulupukki

Tuo enintään 2 euron paketti joulupukin konttiin laitettavaksi

Ilmoittaudu ti 7.12. mennessä

Katinkontin ilmoitustaulun listaan, sähköpostilla

yhdistys@kirkkonummenkisu.fi tai soita

046-652 0541, 046-887 7735

RETKET

MIELENTERVEYSMESSUILLE KIMPASSA KE 24.11.2010 WANHAAN SATAMAAN

Kokoontuminen K:nummen rautatieasemalla 9.45, lähtö U-junalla 9.55 (ilmoita, jos tulet omaa reittiä). Yhteinen kahvi Wanhassa Satamassa (Kisu maksaa kahvit)

Ilmaisen sisäänpääsyn oikeuttava lippu tulee kaikille jäsenille ennen Mt-messuja ilmestyvässä Revanssissa. Voit myös pyytää Kisusta itsellesi lipun, mikäli et syystä tai toisesta sitä saa.

Ilmoittaudu pe 19.11. mennessä Katinkontin ilmoitustaulun listaan, s-postilla

yhdistys@kirkkonummenkisu.fi tai soita 046-652 0541, 046-887 7735

Mielenterveysmessut 23.-24.11.2010



Mielenterveysalan suurin vuotuinen koulutus- ja messutapahtuma järjestetään 23.-24.11.2010 idyllisessä Wanhassa Satamassa Helsingissä.

Messujen teemana vuonna 2010 on *Kohtaaminen*.

Tapahtuman järjestäjää Mielenterveyden keskusliitto yhteistyökumppaneineen.

Mielenterveysmessut järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 1997. Ne ovat saaneet aina paljon myönteistä palautetta. Kävijämäärä oli viime vuonna lähes 4000.

Avoinna:

Tiistai 23.11.2010 klo 9.00 - 17.30

Keskiiviikko 24.11.2010 klo 9.00 - 16.00

Sisäänpääsy 5 €

Eläkeläiset, opiskelijat ja ryhmät (ryhmät väh. 10 hlöä) 3 €

Monipuolinen näyttely

Messut tarjoavat kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta, mielenterveyden tukemisesta sekä muista kävijöitä kiinnostavista asioista. Toivotamme kaikki entiset ja uudet näytteilleasettajat lämpimästi mukaan tapahtumaamme.

Tasokkaita seminaareja

Messujen yhteydessä järjestetään tasokkaita seminaareja, jotka tarjoavat katsauksen alan viimeisimpään tietoon.

Tietoa ja viihdettä

Kävijöille on tarjolla runsaasti tietoisukuja ja yleisöluentoja ajankohtaisista aiheista. Mielenterveysmessuilla on myös viihdettä.



Päiväkurssi naisille

Aika: 17.-30.11.2010

Paikka: Mielenterveyden keskusliitto, Ratakatu 9, Helsinki

Kurssin ensimmäinen osa pidetään kahdessa jaksossa 17.-19.11.2010 ja 29.-30.11.2010. 2. jakso vuonna 2011

Mielenterveyden keskusliiton Helsingin aluekeskus järjestää kaksiosaisen päiväkurssin naisille. Kurssi on suunnattu ensisijaisesti pysyvällä eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille, jotka

- pitkään jatkuneiden mielenterveysongelmien jälkeen ovat miettimässä omaa kuntoutumistaan
- haluavat löytää uusia keinoja kuntoutumisensa edistämiseksi
- tarvitsevat lisää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa
- haluavat kehittää vuorovaikutustaitojaan

KURSSI TARJOAA

- mahdollisuuden keskusteluun ja yhdessäoloon toisten mielenterveyskuntoutujien kanssa
- tietoa pitkään jatkuneista mielenterveysongelmista kuntoutumisesta
- uusia kokemuksia toiminnan, liikunnan ja muun tekemisen kautta

KURSSIN TAVOITTEENA ON

- tukea kuntoutumista lisäämällä tietoa kuntoutumisesta ja toimintakyvyn edistämisestä
- kehittää kurssilaisten kykyä laatia omaa elämää koskevia kuntoutumistavoitteita
- kartuttaa voimavaroja

KUSTANNUKSET

Kurssi on RAY:n rahoittama ja osallistujille maksuton. Kurssijaksoilla tarjotaan päivittäin lounas ja kahvit. Mielenterveyden keskusliitto korvaa matkakulut kokonaisuudessaan julkisten kulkuneuvojen mukaan. **Kurssille osallistuminen edellyttää sitoutumista läsnäoloon jokaisena kurssipäivänä.**

HAKEMINEN

Kurssille haetaan täyttämällä Mielenterveyden keskusliiton kurssihakemuskaavake. Hakemukseen liitetään omahoitajan, lääkärin tai terapeutin vapaamuotoinen lausunto, josta ilmenee kuntoutuksen tarve. Hakemus toimitetaan hakuajan päättymiseen mennessä osoitteella:

MTKL JATKUU...

Mielenterveyden keskusliitto ry
Kuntoutus
Ratakatu 9
00120 Helsinki

**Hakuaika päättyy
1.11.2010.**



LISÄTIETOJA

kuntoutussuunnittelija Outi Ståhlberg
p. 050-375 9199 [outi.stahlberg\(at\)mtkl.fi](mailto:outi.stahlberg(at)mtkl.fi)
kuntoutussihteeri Jonna Siikamäki
p.040-594 8358 [jonna.siikamaki\(at\)mtkl.fi](mailto:jonna.siikamaki(at)mtkl.fi)

RYHMÄNOHJAAJIEN PERUSKURSSI

18.-20.1.2011 Helsingissä

Peruskurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on kiinnostusta alkaa masentuneiden vertaisryhmän ohjaajaksi. Kurssin tavoitteena on omaksua ohjaajan rooli sekä saada valmiuksia ryhmien käynnistämiseen ja ohjaamiseen:

PERUSKURSSILLA KÄSITELTÄVIÄ AIHEITA:

- vertaisryhmän peruseriaatteet
- ryhmän perustaminen
- ohjaajan tehtävät
- ratkaisukeskeiset työtavat
- käytännön harjoitukset

Kurssi on maksuton Mieli Maasta –yhdistyksen jäsenille. Muilta osallistujilta kurssimaksu on 140 € sisältäen koulutuksen ja ateriat.

Paikka: Mielenterveyden keskusliiton toimisto, Ratakatu 9, 00120 Helsinki

Aika: klo 9-15 (alustava)

Lisätiedot: koulutusvastaava Tarja Aurema, puh. 044-756 0101 (ilt.) tarja.aurema@gmail.com

Hakulomakkeen voi tilata s-postilla osoitteesta toimisto@mielimaasta.fi tai puh. 050-441 2112.

Mielenterveyden keskusliiton kuntoutuskursseista, jäsenkoulutuksesta ja muusta toiminnasta kerätään tietoa Katinkontissa löytyvään mappiin sekä ajankohtaisesti myös ilmoitustaululle. Lisää tietoa löydät myös Mielenterveyden keskusliiton kotisivuilta www.mtkl.fi.

Kynttilät syttyvät itsemurhan tehneiden muistolle

Itsemurhan uhrien muistopäivänä sunnuntaina 21.11. järjestetään kynttilätapahtumia eri puolilla Suomea. Tapahtumalla kunnioitetaan itsemurhan tehneiden muistoa ja yritetään tuoda lohtua läheisensä menettäneille. Samalla liitto haluaa nostaa esille itsemurhien ehkäisyn tärkeyden. Itsemurha-aiheet on hätähuuto, johon pitää suhtautua vakavasti.

Mielenterveyden keskusliitto ja sen jäseninä olevat mielenterveysyhdistykset ovat mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien sekä heidän omaistensa yhdistyksiä. Ne ovat ottaneet kynttilätapahtumat osaksi jokavuotista toimintaansa. Painavana syynä tähän on ollut se, että itsemurhariski on huomattavasti keskimääräistä suurempi niillä henkilöillä, joilla on mielenterveyden ongelmia, varsinkin masennusta.

Liitto haluaa lopettaa itsemurhiin liittyvän salailun ja häpeilyn ilmapiirin, koska se osaltaan lisää ahdistusta itsemurhaan päätyneen lähipiirissä. Läheisen itsemurha jättää jälkeensä paljon tuskaa, kysymyksiä ja syyllisyyden tunteita.

Kynttilätapahtumia itsemurhan uhrien muistoksi on järjestetty vuodesta 1992. Kipeän asian esiin nostaminen tilaisuuksien avulla on osaltaan vaikuttanut yhteiskunnalliseen ilmapiiriin ja siihen, että itsemurhasta puhutaan nykyään avoimemmin ja tukea vaikeaan elämäntilanteeseen on paremmin saatavissa.

Liitto ja Facebook

Mielenterveyden keskusliitto on Facebookissa:



<http://www.facebook.com/pages/Helsinki/Mielenterveyden-keskusliitto/204580555368>

Liity seuraamme (painamalla tykkää -painiketta) sivuillamme.

KIRKKONUMMEN KUNNAN LIIKUNTATOIMI

Erityisryhmien liikunta on tarkoitettu henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeuksia osallistua tavallisiin liikuntaryhmiin.

Erityisliikuntaryhmissä jokainen osallistuu toimintaan oman toimintakykynsä mukaisesti. Tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn ja fyysisen kunnon ylläpitäminen, sosiaalisten kontaktien sekä ilon ja virkistykseen tuottaminen.

Syyskausi: 30.8.2010 – 10.12.2010

Kevätkausi: 10.1.2011 – 29.4.2011

Vesiliikunta 50 €/vuosi (syksy tai kevät 30 €)

Muut ryhmät 40 €/vuosi (syksy tai kevät 25 €)

MAANANTAI

13:00–14:00 Liikuntaklubi

mielenterveyspotilaille

Uimahalli, ohjaaja: Mita Baarman

KESKIVIIKKO

11:00–12:00 Seniori- +

mielenterveyskuntosali

Palvelukeskus, ohjaaja: Petra

Suzuki



TORSTAI

14.15-15.00 Seniori + Mielenterveysjumppa

Kevyttä mutta tehokasta vesivoimistelua lämpimässä vedessä musiikin tahdissa. Kohderyhmänä seniorit ja mielenterveyspotilaat. Uimahalli, pieni pukutila. Max: 15 osallistujaa
Ohjaaja: Petra Suzuki

Myös muina aikoina löytyy runsaasti erilaisia liikuntavaihtoehtoja, jotka sopivat mielenterveyskuntoutujille. Tiedustele!

Erityisryhmien liikuntaohjaajat:

Mita Baarman 040-561 2203

Petra Suzuki 040-563 4317

tai 09-2967 2478

Kunnan järjestämästä liikunnasta kerätään tietoa Katinkontissa löytyvään mappiin sekä ajankohtaisesti myös ilmoitustaululle.

Tässä toivottu ohje, jonka mukaan Eila valmisti omena-mantelipiirakkaa Katinkontin avajaisiin 1.9.

OMENA-MANTELIIPIIRAKKA

2 munaa
2 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 dl maitoa
100 g margariinia
3 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
4 dl omenakuutioita



Kuorrutus

50 g margariinia
1 dl sokeria
50 g mantelilastuja

Leikkaa kuoritut omenat pieniksi kuutioiksi ja sulata taikinaan tuleva margariini. Sekoita munat, sokeri ja vaniljasokeri keskenään esim. puuhaarukalla. Lisää maito ja sulatettu margariini, sekoita hyvin. Lisää vehnäjauho-leivinjauheseos ja sekoita tasaiseksi. Lisää lopuksi taikinaan puolet (n. 2 dl) omenakuutioista. Levitä taikina voideltuun ja korppujauhotettuun piirakkavuokaan (halkaisija n. 26 cm). Ripottele päälle loput omenakuutiot.

Kuorrutus: Sulata margariinia kattilassa. Lisää sokeri, kiehauta ja lisää mantelilastut. Levitä seos piirakan pinnalle.

Paista 175 asteessa uunin alimmalla ritilätasolla n. 30 min.

Vihje: Pinnalle tulevan mantelikuorrutuksen voit korvata kaneli-sokeriseoksella. Taikinasta voit tehdä myös muffineja.

Herkullista!

KESKINEN ALUE

Perinteiset adventtimyyjäiset la 27.11. klo 10-13.
Pöytävaraukset: Pia Hosio, p.050 3530321.
Pöytämaksu on 5 €, tuotto Kirkon
Ulkomaanavun Naisten pankkiin.

Diakoniatyön joulujuhla ma 20.12. klo 11.
Kirkkonummen seurakuntatalo.
Jouluista ohjelmaa, puuro ja voileivät, kahvi

Gesterbyn kirpputori keskiviikkoisin klo 15 -18.
Viimeinen aukiolo ennen joulua on ke 8.12. klo 15-18.
Tulevan vuoden ensimmäinen aukiolo on 12.1.
Hopeahaka 6. (kerrostalon pääty)

Diakoniaruokailu jatkuu kaksi kertaa viikossa maanantaisin ja torstaisin.
Ruokailuaika on klo 11.30 -12.30. Hinta 1,60 €.
Viimeinen kerta ennen joulua on to 16.12.
Paikka: Kirkkonummen keskustan seurakuntatalo, Seurakunnantie.

Diakoniatyöntekijöiden asiointiaika on torstaisin klo 9 -11.
Keskisen alueen diakoniatyöntekijät Helvi Vuolasmaa ja Aino Latvala.
p 050 5678 321 tai 0500 443 063 sekä sähköpostilla
helvi.vuolasmaa@evl.fi tai aino.latvala@evl.fi

EU-elintarvikkeiden jako
11.10. klo 13-15. diakoniatoimiston takaa.

ETELÄINEN ALUE (HANGON TIEN ETELÄPUOLI)

Diakoniatyöntekijän päivystys ja EU - elintarvikejako aika on maanantaisin ilman ajanvarausta klo 9 -11. Ristikalliontie 7. Marraskuussa: 8.11. ja 22.11. Joulukuussa: 20.12.
Muina aikoina voit soittaa diakoniatyöntekijä Inkeri Saksa, p. 050 325 0627

EU-elintarvikkeiden jako Upinniemi
11.10. klo 13-15. Tarkempi paikka selviää soittamalla Inkeri Saksalle.

EU-elintarvikkeiden ylimääräinen jako Kantvik
12.11. klo 9-11. Ristikalliontie 7.

Kantvikin kirpputori ja kohtaustapaikka
Avoinna seuraavina ma klo 15-18 ja la klo 10-13
Marraskuussa: ma 8.11. ja la 27.11.
Joulukuussa: ma 13.12.
Kummihovi, kerhohuone (E-rappu)

Iltapäivän pohdiskelijat keskustelu- ja talkooryhmä klo 12.30 -14.00 Ristikalliontie 7. Marraskuussa: 2.11. ja 16.11. Joulukuussa: 7.12. ja 21.12.

POHJOINEN ALUE

Diakoniatyöntekijän päivystys ilman ajanvarausta on torstaisin klo 9 -11. Kisapolku 2., p. 2955 6371
Diakoniatyöntekijä Kaarina Tynkkynen p. 050 5418333 kaarina.tynkkynen@evl.fi

EU-elintarvikkeiden jako
12.11. klo 9 -11. Seurakuntakoti, Kisapolku 2.

Joulumyyjäiset 27.11. klo 10 -13.
Pöytämaksu on 5 €. Tuotto Kirkon
Ulkomaanavun Naisten pankkiin.
Pöytävaraukset Kaarina Tynkkynen.

ITÄINEN ALUE

Hyvä aamupala tarjolla perjantaisin klo 9 -10, Masalan kirkko. Hinta 0,20 cent.
Viimeisen kerran ennen joulua 17.12. klo 12. (Huom. aika)
Silloin on tarjolla jouluihin kahvittelua, puuroa ja joulun sanomaa.
Paikalla on myös ruotsalaisen seurakunnan diakoniatyöntekijä. Tinantie 4.
Välkommen, tervetuloa!

Kaikille avoin Keskipäivän keitto ja kahvit parittomien viikkojen ke klo 12 -13. Hinta 1,60 €. Keittopäivät: 10.11., 24.11. ja 8.12.
Keiton laittaa ja tarjoilee Masalan Martat. Masalan kirkko

Varttuneet: Eläkeikäisten kerho, Masalan kirkko tiistaisin klo 12.30-14.15
2.11. Ritva Karikoivu: Minun taakkani?
16.11. pastori Hannu Suni: Voiko uskoa mitata?
7.12. Itsenäisyys - mitä se on?
21.12. Joulujuhla ja jouluihin kahvipöytä, Tervetuloa!

Diakoniatyöntekijän asiointiaika on tiistaisin klo 9 -10. Masalan kirkko, Tinantie 4
Masalan alueen diakoniatyöntekijät Virve Saarela (0400 815483
Pia Hosio (050 3530321
virve.saarela@evl.fi ja pia.hosio@evl.fi

Suomalaisen seurakunnan tiedotussivu Tapulin takaa julkaistaan keskiviikkoisin Kirkkonummen Sanomissa. Sieltä löydät kaikki seurakunnan tapahtumat.
Netti: <http://www.kirkkonummenseurakunnat.fi/fi/>

Sain valokuvia viime kesästä, jolloin olin käymässä synnyinkodissani. Pienenä kotini tuntui tilavalta. Perheeseeni kuului äiti, isä ja kuusi lasta, koira ja kissa. Ihmettelin, kuinka me sinne mahduimme, sillä todellisuudessa kotini oli pieni mökki; tupa ja kamari. Kesällä oli tosi väljää, kun osa perheestä nukkuu aitassa ja ulkona olimme paljon. Myöhemmin muutimme asumaan isoon taloon kirkolle, jossa meillä oli myymälä. Siellä emme tunteneet oloamme kotoisaksi. Äitini masentui eikä koskaan viihtynyt uudessa kodissamme. Äitini oli paljon sairaalassa ja kuoli 49-vuotiaana. Hän olisi kovasti halunnut pitää sen pienen kotini, vaikka työnteke siellä oli kovaa.

Haluan tässä kertoa, ettei isot tilat ja raha tee meistä onnellisia.

Marketta

VERTAISTUKIRYHMÄN TARKOITUS

Vertaistukiryhmän tarkoitus on auttaa erilaisten elämäntilanteiden vuoksi henkistä pahoinvointia tuntevia ihmisiä sekä heidän läheisiään.

Vertaistukiryhmässä on mahdollisuus jakaa elämäntilannettaan tai pahaa oloaan sekä löytää omalle elämälle uusi ja lujempi perusta, kokemusten jakamisen sekä toisiaan tukevien ryhmäläisten avulla.

Vertaistukiryhmän toiminta on riippuvainen, kuten ryhmän jäsenenkin toipuminen, ryhmähengestä, minkälaiseksi se on muodostunut.



Uuden tulokkaan huomioiminen ja vastaanottaminen sekä toiminnallisten palvelutehtävien suorittaminen, siten että jokaisella on mahdollisuus omien voimien ja kykyjen mukaan, niihin osallistua ja siten löytää tie omaan toipumiseensa.

Ryhmätoiminnassa on tärkeää luottamus ryhmään ja siihen että siellä esille tulleet asiat pysyvät ryhmässä, eikä niistä puhuta muualla ryhmän ulkopuolella.

Koska ryhmän jokainen jäsen on samanarvoinen eikä ryhmässä ole johtajia, terapeutteja eikä opettajia, on tärkeää että jokainen jäsen voi halutessaan osallistua ryhmätoiminnan kannalta tärkeisiin palvelutehtäviin. Pienetkin palvelutehtävät, kuten kahvin keitto, oven avaaminen jne. tuovat hyvää mielihyvää ja auttavat huomioimaan toisia ihmisiä sekä hälventävät omaa arvottomuuden ja tarpeettomuuden tunnetta.

Vertaistukiryhmä voi olla monelle elämän jatkuvuuden ja elämänlaadun kannalta ainoa paikka, missä voi aloittaa elämänsä muiden parissa. Siksi on tärkeää ottaa toiset ryhmän jäsenet huomioon eikä vaatia kaikkea aikaa ja huomiota vain itselleen.

Koska kaikki toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä käskyjä tai määräyksiä ole, on ryhmässä mahdollisuus toisten avulla ja kokemuksiä jakamalla löytää elämänsä elämäniloa ja mahdollisuuksia, välittämisen ja suvaitsevaisuuden hengessä.

Teksti: Seppo Nissilä

TIEDOTE SÄHKÖPOSTILLA

Mikäli haluat Kisu-tiedotteen vain sähköisesti, ilmoita siitä puhelimitse Tarjalle 046-887 7735 tai Maj-Likselle 046-652 0541 tai sähköpostilla yhdistys@kirkkonummenkisu.fi.

Muista kertoa myös sähköpostiosoitteesi. Tällöin saat tiedotteen valmistumisesta ilmoituksen s-postiisi ja suoran linkin kotisivujen jäsentiedote-sivustolle.

Tiedote on kotisivuilla PDF-muodossa ja voit tulostaa sieltä tarvittaessa niin monta kappaletta kuin haluat. Sähköinen tiedote on luettavissa paperiversiota aiemmin.

Voit myös noutaa tiedotteesi Katinkontista. Ilmoitathan siitä Tarjalle, Maj-Likselle tai Helenalle, jotta varaamme tiedotteita riittävästi.

HEJ ALLIHOPA!

Hösten är här, med glada färger. Glada är vi också över Kiskus nya utrymmen vid Kungsvägen 5-7. Nu har vi en plats i centrum där vi kan träffas och där Kiskus alla saker har fått en egen plats.

Katinkontti är namnet på föreningens lokal. Telefonnumret är **046 595 5392**. Man kan gå dit bara för att träffas, eller delta i gruppverksamhet, eller få råd och stöd. Man kan också gå dit för att läsa dagstidningar eftersom Kisu har prenumererat på Västra Nyland och Helsingin Sanomat. Kaffe får man också, för 50 cent. Tarja kan hjälpa med datoranvändning, och printer finns 20 cent/ark kostar printning.

LJUSPROCESSION

Söndagen den 21.11 2010 samlas vi kl. 14 på Katinkontti för en kopp kaffe, musik och sång. Kl 16.00 går vi i procession via kyrktorget till nya begravningsplatsen. Där stannar vi en stund under tystnad och sång. **Ta med ett eget ljus**. Ljuset brinner bättre och är lättare att bära i en lykta.

Genom ljusprocessionen hedrar vi minnet av dem som gjort självmord och ger tröst åt dem som förlorat en närstående. Samtidigt vill vi understryka vikten av självmordsprevention. Varje självmordsförsök är ett rop på hjälp som måste tas på allvar.

Den 24.11 far vi tillsammans till **Mentalvårdsmässan** i Wanha Satama i Helsingfors. Vi träffas på Kyrkslätt järnvägsstation kl. 9.45 och tar U-tåget kl. 9.55. Kisu bjuder på kaffe på Wanha Satama. Gratis biljetter till mässan finns i Revanssi. Kisu har också biljetter att dela ut. **Anmälan senast 19.11.** per e-mail yhdistys@kirkkonummenkisu.fi eller per telefon 0465 652 0541 eller 046 887 7735.

Lilla Jul firas torsdag 9.12 kl. 14.00 på Katinkontti. Julgröt och saftsoppa, glögg och tårtor, julsång, julgubbe. Ta med en julklapp värd ca 2 €. **Anmäl dig senast 7.12** per e-mail yhdistys@kirkkonummenkisu.fi, eller per telefon 046 652 0541 eller 046 887 7735. Välkommen!

KATINKONTTIS GRUPPVERKSAMHET

Måndag: Helenas dag. Ring Helena tel. 0405746641
Tisdag: kl. 11-13 Hobbyverksamhet. Ring Maj-Lis tel. 046 652 0541
kl. 13-14 Läsecirkel. Maj-Lis läser boken Kirjastokissa.
kl. 14.30 Stavgång. Ring Seppo 040 466 5850
Onsdag: kl. 11-13 Tarjas dag. 17.11 och 1.12 julkortspysse
Torsdag: kl. 10-14 Markettas dag. Ring Marketta tel. 0400 680 853
Fredag: kl. 10-14 Pojkars dag.

SVENSKA FÖRSAMLINGENS VERKSAMHET

Oasen, Prästgårdsbacken 11C

Måndagsgrupp kl. 11.30 – 14.30. **Handarbete**, samtal, arbete för fadderbarn och Finska missionssällskapet.

Tisdagsgrupp kl. 11.00 – 14.00. **Handarbete**, samtal, arbete för församlingens diakonifond.

Varannan tisdag **litteratur och tovningsgrupp** kl. 17 – 20 (Birgitta Brink-Jokinen).

Varannan torsdag kl. 13-15 **sångstund** (kantor)

Mikaeligården, Doktorsstigen

Varannan måndag kl. 13.30 – 15.00, **samtal**.

Servicehusets aula

Kontaktgrupp, varannan tisdag kl. 14.00 – 15.00, **handarbete, sång och samtal**.

Mera Info: Gunnel Petterson tel. 050 046 2243 (gun.petterson@evl.fi)

Birgitta Lindell tel. 050 376 1489 (birgitta.lindell@evl.fi)



Lämpimät kiitokset kaikille Katinkontin avoimien ovien päivillä käyneille ja meitä ihanilla tuiiaislahjoilla muistaneille. Lämpimät kiitokset myös kaikille hyödyllisiä tavaroita lahjoittaneille ja meitä monin tavoin alkuun auttaneille. Olemme palanneet arkeen "rakentamaan olohuonettamme" ja kehittämään toimintaamme. Poiketkaa kahville toistekin, olette kaikki tervetulleita!

Kisun hallitus ja jäsenet