



EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo Mentalhälsöförening EMF rf

Maaliskuu 2014

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Espoon keskus
Pappilantie 7, 02770 Espoo
p. 09-859 2057

Kohtaamispaikka Meriemy

Kivenlahti
Merenkäynti 3, 02320 Espoo
p. 09-863 2031

Asukastalo Kylämaja

Matinkylä, Matinkatu 7
p. 044 964 9652

Raitin Pysäkki

Leppävaara, Konstaapelinkatu 1
p. 09-510 2792

Espoon Järjestöjen Yhteisön Yhteisötupa Tapiolassa

Kauppamiehentie 6, 2. krs
(Emyn toimisto 4. krs)

Terassikahvio

Jorvin sairaala, Psykiatrian yksikkö
Turuntie 150 p. 09-471 83953

Kahvikulma

Aurorakoti, Träskandan puisto
Kuninkaantie 43 p. 09-816 47572



ESPOO
ESBO



Mielenterveyden
keskusliitto

www.emy.fi

Emyn kuulumisia

- 8.3. Kuukausikokous Meriemyssä
- 4.3. Iloliikkuja Pirkkolan Urheilupuistossa
- 13.3. Retki Heureka tulee hulluksi -näyttelyyn
- 18.3. Tiedotustoimikunnan kokous
- 19.3. Retki Sotamuseoon
- 26.3. Avomielin keilaturnaus Tikkurilassa
- 27.3. Retki Musiikkitaloon
- 29.3. Kevätkokous Meriemyssä
- 12.4. Kylämajan juhla
- 17.4. Emyläisten yhteinen Pääsiäislounas

Maaliskuussa lintujen laulua kuuluu enevässä määrin. Ehkä jonkun varhaisen kukkasenkin voi kuun lopulla aurinkoiselta penkereeltä huomata. Keväällä on mukava tarkkailla luontoa omilla tavallisen arkisilla kulkureiteillä. Toisaalta jonakin päivänä voisi ihan varta vasten lähteä ulkoilemaan ja liikkeelle...

Emyn maaliskuun ohjelmasta löytyy paljon hyviä syitä lähteä liikkeelle. Torstain toimintailtojen ohjelmassa on vaikka mitä mielenkiintoista. On retkiä, marokkolaista ruokaa, muovailua ja karaokea (ks. s. 7). Lämpimästi suosittelen myös osallistumista Laurean opiskelijoiden järjestämiin ryhmiin, joissa tavoitellaan hyvää mieltä toiminnan ja rentoutumisen kautta. Meriemyn rentoutumisryhmä kokoontuu tiistaisin klo 13.30-15 ja Lilla Karyllissa metsästetään mielihyvää tiistaisin klo 15-16.30.

Maaliskuussa pidetään Emyn sääntömääräinen kevätkokous, kokouskutsu löytyy viereiseltä sivulta. Kokouksessa käydään läpi vuotta 2013 toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen muodossa. Leivomme meriemyläisten kanssa kokoukselle jotakin hyvää, joten tulethan paikalle!

Tiedotteen elävöittämiseksi ja parantamiseksi toivon saavani postia lukijoilta. Erityisesti toivon Emyn tiedotteen henkeen sopivia, itse kirjoitettuja kertomuksia tai muuten itse tuotettuja artikkeita, mustavalkoisia piirroksia ja sarjakuvia. Kirjoittaisitko meille muille siitä, miten alun perin tulit Emyyn? Tai esittelisitkö vaikka rakkaan harrastuksesi? Tiedotteessa julkaistava materiaali päätetään tiedotustoimikunnassa, jonka avoimiin kokouksiin voit hyvin tulla mukaan.

Kevätterveisin, Tiina

EMY-tiedote 3/2014

Palaute: tiina.pajula(at)emy.fi p. 050 310 7987

Kaikkien Emyn työntekijöiden yhteystiedot näet viimeiseltä sivulta.

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Y-tunnus: 0678820-6

Pappilantie 7, 02770 Espoo, p. 09-859 2057, espoonmielenterveys(at)emy.fi

EMY-tiedote julkaistaan myös internetosoitteessa www.emy.fi

Emy on myös Facebookissa!

Vastaava toimittaja: Tiina Pajula

Tiedotustoimikunta: Avoin kaikille emyläisille.

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilaushinta: Emy ry:n jäsenmaksu 18 €/kalenterivuosi

Ilmestyminen: Emy-tiedote ilmestyy aina kuukauden alussa, 12 krt vuodessa.

Aineisto: Otamme mielellämme vastaan kirjoituksia ja mustavalkoisia piirroskuvituksia (mieluiten valkoinen, ruuduton tausta), joko sähköpostitse tai postitse. Tiedotteen materiaali tulee toimittaa Sirpa Strömbergille ([sirpa.stromberg\(at\)emy.fi](mailto:sirpa.stromberg(at)emy.fi)) ja Tiina Pajulalle ([tiina.pajula\(at\)emy.fi](mailto:tiina.pajula(at)emy.fi)) edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä.

Kansi: Satu T.

Taitto, toimitus: Sirpa Strömberg, Tiina Pajula

Tätä numeroa työstämässä: Hannu H.

Kiitos kaikille tiedotteen tekoon osallistuneille!

Kokoukset

KUTSU

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen lauantaina 29.3. klo 14. Paikkana Kohtaa-mispaikka Meriemy Kivenlahdessa (Merenkäynti 3). Kokouksessa esitetään yhdistyksen toimintakertomus ja tilinpäätös sekä myönnetään vastuuvapaus vuodelle 2013.
Kahvi- ja leivostarjoilu, tervetuloa!

Emyn kuukausikokous

lauantaina 8.3. Meriemyssä klo 14. Kokous on kaikille avoin, tule mukaan ideoimaan Emyn toimintaa.

Esittelytiimi & Tiedotustoimikunta

Tervetuloa mukaan valitsemaan materiaalia ja tekemään Emy-tiedotetta sekä esittelemään yhdistystä. Kokoonnumme **ti 18.3. klo 11** Lilla Karyllin yläkerran siniseen huoneeseen. Kiitoksena osallistujille talkoolounas. Lisätietoja Tiinalta p. 050 310 7987.

Retket

Retki Heureka tulee hulluksi -näyttelyyn Tikkurilaan

torstaina 13.3. Heurekaan lähdetään Lilla Karyllista klo 16.30 ja takaisin Espoossa olemme klo 21 mennessä. Retken omavastuuhintana on 10€/hlö (varaathan mukaasi retkelle 10€ käteisenä). Hinta sisältää sisäänpääsymaksun ja yhteislähtijöiden seutuliput. Sitovat ilmoittautumiset ilmoitustaulujen listoille (tai soittamalla p. 09 859 2057) viimeistään ma 10.3. Retki on kuukausikokouksen ehdottama ja se toteutetaan osana Emyn Torstain toimintailtoja. Tervetuloa!

Retki Sotamuseoon Helsinkiin

keskiviikkona 19.3., lähtö Lilla Karyllista klo 13. Sotamuseossa on esillä Suomen sotien ja puolustusvoimien historiaa 1100-luvulta nykyaikaiseen rauhanturvaamiseen ja kriisinhallintaan. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun listalle ma 17.3. mennessä tai soittamalla. Emy maksaa ilmoittautuneiden yhteislähtijöiden sisäänpääsy- ja seutuliput. Tervetuloa!

Retki Musiikkitaloon

torstaina 27.3. klo 18 Retki Musiikkitaloon Sibelius-Akatemian Kamarimusiikkiviikkojen opiskelijaensemble -konserttiin. Ilmoittautumiset 24.3. mennessä ilmoitustaulun listalle. Konserttiin lähdetään klo 18 Lilla Karyllista, konsertti alkaa klo 19 ja päättyy noin klo 21. Retki on osallistujilleen maksuton ja toteutetaan osana Emy Torstain toimintailtoja.

Tapahtumat

Talven Iloliikkuja -tapahtuma

on tiistaina 4.3. klo 10.30-14 Pirkkolan urheilupuistossa. Katso tarkemmat tiedot sivulta 14. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 9.30. Emy maksaa yhteislähtijöiden seutumatkat, ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulujen listoille.

Avomielin keilaturnaus

keskiviikkona 26.3. klo 13-15 Tikkurilassa. Yhteislähtöä varten kokoonnutaan Lilla Karyllissa klo 11.30. Ilmoittautuminen Emyn joukkueeseen 3.3. alkaen suoraan Tiinalle p. 050 310 7987 (joukkueeseen tarvitaan yhteensä viisi keilaajaa). Kannustusjoukkoihin ilmoittautumiset ilmoitustaulujen listoille. Tällä kertaa turnauksen järjestelyistä vastaa Vantaan Hyvät Tuulet ry.

Lomat

Solaris-vertaistukiloma Karjalohjalla

RAY:n tukema emyläisten loma Kylpylähotelli Päiväkummussa järjestetään toukokuussa 25.-30.5. Loman hakuaika umpeutui helmikuussa. Lomalle valituille ilmoitetaan henkilökohtaisella kirjeellä Solaris-lomat ry:n toimesta maaliskuussa.

Vertaistukijat

Emyn vertaistuki on lyhytkestoista (1-5 kertaa) yksilövertaistukea, joka on maksutonta tuettavalle ja tukijan kulut korvataan tarvittaessa. Sisällön voivat tukija ja tuettava sopia keskenään. Tuki voi olla keskustelua sekä Emyyn ja muihin paikkoihin tutustumista. Vertaistuki ei ole hoitoa korvaavaa vaan hoitoa tukevaa toimintaa. Vertaistukiasiota koordinoi Riikka p. 050 367 2676.

Emyn kohtaamispaikat

Emyn kohtaamispaikoissa on tarjolla edullista kahvia ja teetä, päivän lehti, tietokone ja pelejä. Jos toivot yhdistyksen tai kohtaamispaikan esittelyä, soitathan meille siitä etukäteen. Emyssä ei kysellä diagnoosia, eikä lähetettä tarvita. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kohtaamispaikka **LILLA KARYLL**

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 09-859 2057

Kohtaamispaikka **MERIEMY**

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 09-8632031

Lilla Karyllin ovet ovat avoinna

- ma-pe klo 9-16.30
- vapaaehtoispäivystys sunnuntaisin klo

12-16

(varmistathan su aukiolon soittamalla)

- Tervetuloa tutustumaan!



Meriemyn ovet ovat avoinna

- ma-pe klo 9-16.30
- vapaaehtoispäivystys lauantaisin klo 12-16 (varmistathan la aukiolon soittamalla)
- Tervetuloa tutustumaan!

Sinustako viikonlopun päivystäjä?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Tiinaan p. 050 310 7987.

Sinustako viikonlopun päivystäjä?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Riikkaan p. 050 367 2676.

Tietokoneen käytön ohjausta jäsenille

Torstaisin klo 10-15. Ohjausaika varataan etukäteen Sirpalta p. 050 310 7982.

Tietokoneen käytön ohjausta jäsenille

Maanantaisin klo 10-14. Ohjausaika varataan etukäteen Sirpalta p. 050 310 7982.

Talkootöitä tarjolla ma, ke ja pe

Meriemyn talkoopäivät ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai. Talkootoiminnan periaatteet ovat samat kuin Lilla Karyllissa (ks. viereinen palsta). Meriemyn talkootyöt voivat olla esimerkiksi siivousta tai ruoanlaittoa. Tervetuloa!

Talkootöitä tarjolla arkipäivisin

Lilla Karyllin talkoita pidetään maanantaista perjantaihin, joka arkipäivä. Talkoisiin osallistumista varten saavutaan paikalle ennen klo 10 aamulla ja ilmoitaudutaan talkoisiin talkoovastaavalle.

Talkoiden aluksi jaetaan yhdessä päivän talkootyöt, jotka voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa, pihatöitä tai postitusta. Sitten suunnitellaan, mitä tehdään päivän talkoolounaaksi ja ruvetaan hommiin. Kiitoksena tehdystä talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen lounaan. Talkoisiin osallistumista varten kannattaa varata aikaa noin klo 9.45-13. Tervetuloa osallistumaan - talkoot ovat avoimia kaikille!

Emyn kirpputorit

Lilla Karyllin yläkerrassa ja Meriemyssä. Voit tuoda kirpparille siistiä ja puhdasta tavaraa ja vaatteita. Kirpputorin hinnat vaihtelevat 0,5-4€, ellei toisin mainita.

Tule tekemään löytöjä!

Kohtaamispaikat yhteistyössä

Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä
p. 044 964 9652

Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
p. 09-510 2792

Aukioloajat

- ma, ti, to ja pe klo 9-16
- ke klo 9-18

Kylämajassa tapahtuu

Kylämaja on espooalaisten kohtaamispaikka. Kylämajaan voi tulla pistäytymään kahville, lukemaan lehtiä, oleilemaan, juttelemaan työntekijöiden kanssa tai osallistumaan toimintaan. Kylämajan toimintaa ylläpitävät Kalliolan settlementti, Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi sekä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

Kangaspuut Kylämajassa

Voit varata Kylämajasta käyttöösi kangaspuut yhdeksi viikoksi kerrallaan. Kangaspuiden käyttöön saa opastusta tarvittaessa etukäteen varaamalla. Loimista (80cm) peritään 4€ maksu. Lisätietoja p. 044 964 9652.

Kylämajan ATK-luokka

Kylämajan ATK-luokassa harjoitellaan tietokoneen käyttöä joka perjantai klo 13-15. Vapaaehtoinen ATK-tutor Oscar opastaa. Voit ottaa myös oman kannettavan tietokoneen mukaan.

Kylämajassa maaliskuussa

- Kirpputori ma-ti 3.-4.3. klo 10-15
- Iranilainen Naurus -juhla pe 21.3. klo 13-16. Mukana Jilan ja Kian.
- Tervetuloa kaikki!

Lisätietoja www.kylamaja.fi

Aukioloajat

- ma-pe klo 10-14

Raitin Pysäkillä on toimintaa

Raitin Pysäkki on kohtaamispaikka kaikille. Kahvipöytä on katettuna joka arkipäivä klo 10-14. Maukasta kotiruokaa on tarjolla keskiviikkoisin klo 12 ja puuroa syödään muina arkipäivinä klo 12. Ompelukone ja kangaspuut ovat käytettävissä. Emyn työntekijä on läsnä perjantaisin.

Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Raitin Pysäkin sähköpostiosoite on [raitinpysakki\(at\)gmail.com](mailto:raitinpysakki(at)gmail.com). Ruokajakotoiminnasta lisätietoja sivulta 11.



TSL
Työväen Sivistysliitto

Emyn ryhmätoiminta

- Ryhmiä on Emyllä jokaiseen makuun eri puolilla Espoota. Osa ryhmistä kokoontuu viikoittain ja osa kerran tai pari kertaa kuukaudessa. Tervetuloa mukaan!
 - Emyn ryhmätoimintaa koordinoi Pirjo Heikkinen. Pirjolta saat lisätietoja kaikista ryhmistä [pirjo.heikkinen\(at\)emy.fi](mailto:pirjo.heikkinen(at)emy.fi) tai p. 050 310 7980.

LIKUNNALLISET RYHMÄT

Jalkapallojoukkue FC Askel
pelaa maanantaisin klo 15-16 Laaksolahdessa (Lähdepurontie 1). Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049.

Salsaa ja rivitanssia tanssitaan
Espoon keskuksessa
maanantaisin klo 17-18, Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Parillisina viikkoina ryhmässä tanssitaan salsaa tai parisalsaa ja parittomina viikkoina rivitanssia. Otathan omat sisäkengät mukaan. Vetäjänä Sanna H.

Rentoutusryhmä Kylämajassa
maanantaisin klo 9.30-10.45. Päälle mukavat ja tarpeeksi lämpöiset vaatteet. Mukana Mari M.

Sählyä pelataan Espoon keskuksessa
tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koulun salissa (Muuralanpiha 3).

Sählyä pelataan myös torstaisin klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston salissa (Kirkkokatu 16). **Huom, maaliskuussa vain 27.3., muina aikoina salissa YO-kirjoitukset!** Tiedustelut sählystä Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049.

Itämaista tanssia tanssitaan
Espoon keskuksessa
tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Tanssi sopii pehmeillä liikkeillään myös heille, joilla on polvi-ja/tai lonkkaongelmia. Ryhmä on tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille naisille. Ohjaajana toimii Heta.

Sulkapalloa pelataan Kivenlahdessa
keskiviikkoisin klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9). Mukana Anssi.

Joogaa Kylämajassa
torstaisin klo 14-15.30. Ohjaajana Jila.

Kuntosalivuoro Espoon keskuksessa
perjantaisin klo 16-17 Keski-Espoon uimahallin kuntosalilla (Kaivomestarinniitty 2). Mukana Emyn työntekijöistä Sirpa tai Arttu.

Keilausta Matinkylässä
kerran kuussa, ma 17.3. klo 13.30-14.30. Matinkylän keilahallilla (Gr8, Piispanportti 12). Yhteislähtö Meriemystä klo 13. Ilmoittaudu viimeistään edeltävän viikon keskiviikkona Meriemyn ilmoitustaulun listalle tai soita p. 09-8632031. Emy maksaa ratavuokran sekä ilmoittautuneiden keilauskenkien vuokran. Mukana Janne N.

KESKUSTELU- RYHMÄT

Valonpissarat-ryhmä
pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille Espoon keskuksessa tiistaina 18.3., 1.4., 29.4., 20.5. ja 10.6. klo 17.30-19. Villa apteekin yläkerrassa (Pappilantie 5). Mukana psykoterapiaopiskelija Michel. Ryhmä perustuu vertaistukeen ja osallistujien toivotaan ilmoittautuvan sekä sitoutuvan ryhmään. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Pirjo Heikkinen p. 050 310 7980.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville
Lilla Karyllissa
Kokoontuu parillisten viikkojen (viikkonumero) tiistaisin klo 18-19.30. Mukana Reijo, Johanna tai Timo.

English Group at Kylämaja
Wednesdays at 11.30-13. Everybody is welcome - come and use your english skills! More info from Riikka, tel. 050 367 2676.

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä
Keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa **torstaisin**. Ryhmää ohjaa diakoni Lea Puotiniemi (p. 050 375 2585, lea.puotiniemi(at)evl.fi). Seuraavat kokoontumiset ovat 27.3., 24.4. ja 22.5. klo 13-14.

TOIMINNALLISET RYHMÄT

Sielun maisemien maalarit
Lilla Karyllissa
Maanantaisin klo 17-19.

Mielen maisemien maalarit
Meriemyssä

Tiistaisin klo 17-19. Kaikki ovat tervetulleita mukaan maalausryhmiin löytämään maalaamisen ja värien ilo. Molemmat ryhmät toimivat Olavin ohjauksella. Taitovaatimuksia osallistujille ei ole.

Mielen unelmat -taideryhmä
Kylämajassa

Tiistait 11.3. ja 25.3. klo 12-14. Vetäjänä toimii Helena Laurikainen. Ilmoittaudu Pirjolle p. 050 310 7980 ja tule mukaan!

Järjestökadun teatteriryhmä
Espoon keskuksessa

Tiistaisin klo 13.30-15 ESKOn salissa (Pappilantie 2). Ohjaajana teatteriopettaja Jenni Mäkelä. Et tarvitse aiempaa kokemusta näyttelemisestä. Ilmoittaudu ennakkoon Pirjolle p. 050 310 7980. Yhteistyössä Esittävän taiteen koulu ESKO, Askel ja Emy. Tällä hetkellä mukaan otetaan lisää väkeä, etenkin miehiä!

Nuorten aikuisten avoin ryhmä
Auroranportissa (Aurorankuja 2)

Ryhmä on tarkoitettu **18-35-vuotiaille** ja ryhmä kokoontuu **parillisten viikkojen tiistaisin klo 17-19.** ti 4.3. elokuvailta ja ti 18.3. Retki keilaamaan, ilmoittautumiset ennakkoon Tiinalle. Tiedustelut ja ilmoittautumiset ryhmänohjaaja Tiina p. 050 310 7987 tai tiina.pajula(at)emy.fi

MieliHyvä-ryhmä naisille Kylämajassa
tiistaisin, ryhmä on täynnä/The group is full. info: riikka.koola(at)emy.fi p. 050 3672676.

Käsityökerho Kylämajassa
keskiviikoin klo 13. Aiheet: 5.3. kahvipusiaskartelua, 12.3. villasukan kantapää, 19.3. vesivärimaalausta, 26.3. virkattu poncho.

Yhteislaulutuokio Kylämajassa
keskiviikkona **12.3.** klo 13-14. Säestäjänä ja vetäjänä Helena.

Kaikille avoimet toimintailat torstaisin
Toimintailtoja pidetään **Lilla Karyllissa** joka **torstai**. Iltoja ohjaa Emyn työntekijä, tiedustelut Tiinalta p. 050 310 7987. **To 6.3. klo 17-20 kokkaillaan** marokkolaista ruokaa, ilmoittautumiset 5.3. mennessä ilmoitustaulujen listoille. **To 13.3. klo 16.30 Retki** Heurekaan, ilm. 10.3. mennessä ilmoitustaulujen listoille, omavastuuhintaa 10€ (varaa raha mukaan retkelle). **To 20.3. klo 18-20 Muovailaan** askartelumassoista. **To 27.3. klo 18-20 Retki** Musiikkitaloon Sibelius-Akatemian Kamarimusiikkiviikkojen opiskelijaensemble-konserttiin. Ilmoittautumiset 20.3. mennessä ilmoitustaulun listalle. Konserttiin lähdetään klo 18 Lilla Karyllista, konsertti alkaa klo 19 ja päättyy noin klo 21. **To 3.4. klo 18-20 Karaokeilta.**

Miesten +55v. ryhmä Kylämajassa
torstaisin klo 13-15. Rohkeasti mukaan!

Yhteislaulutuokiot Raitin Pysäkillä
parillisten viikkojen perjantaisin klo 12.30-13.30. Säestäjänä ja vetäjänä Helena.

Musaryhmä Lilla Karyllin yläkerrassa
kuuntelee musiikkia perjantaisin klo 12-13 Mukana Kim. Tervetuloa!

Bänditaitoryhmä
Lilla Karyllin yläkerrassa
perjantaisin klo 13-14.30 Vetäjänä musiikkipedagogi Sari Jaarila. Tervetuloa mukaan!

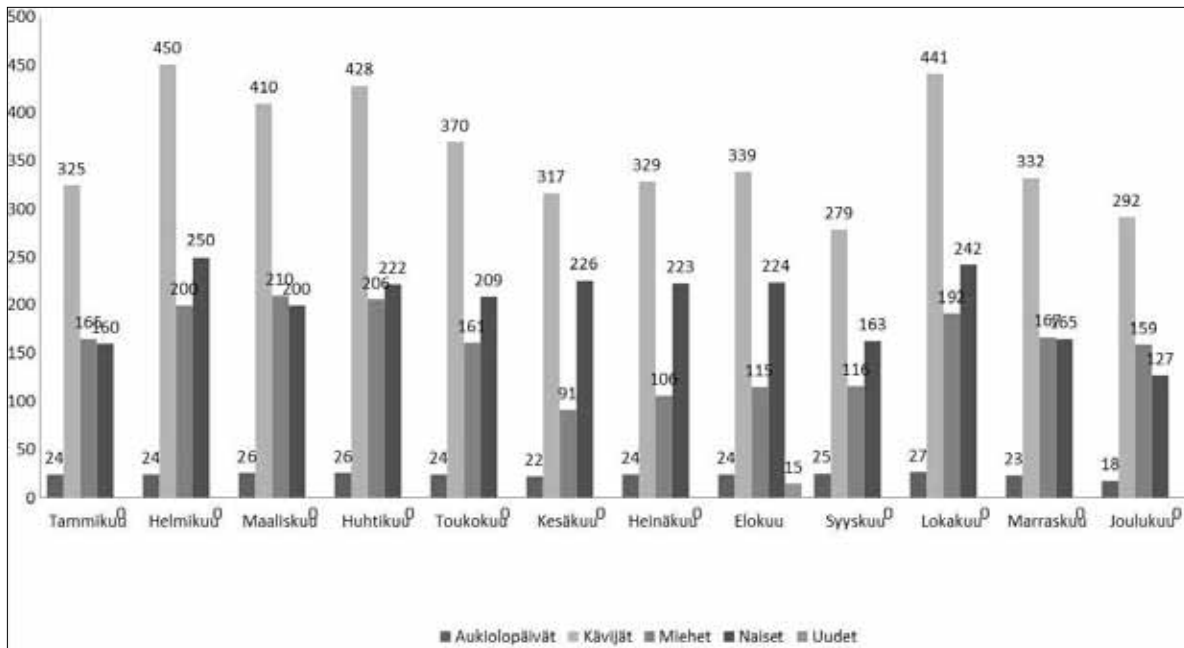
Karaokea Lilla Karyllin yläkerrassa
kerran kuussa, to 20.3. klo 13-15. Mukana Satu J.

Levyraati Meriemyssä pe 21.3. klo 14
Kuunnellaan ja arvioidaan musiikkia yhdessä iltapäivämme iloksi kerran kuussa. Voit tuoda myös omia CD-levyjä. Mukana Tiina.

Lilla Karyll & Meriemy tilastoina

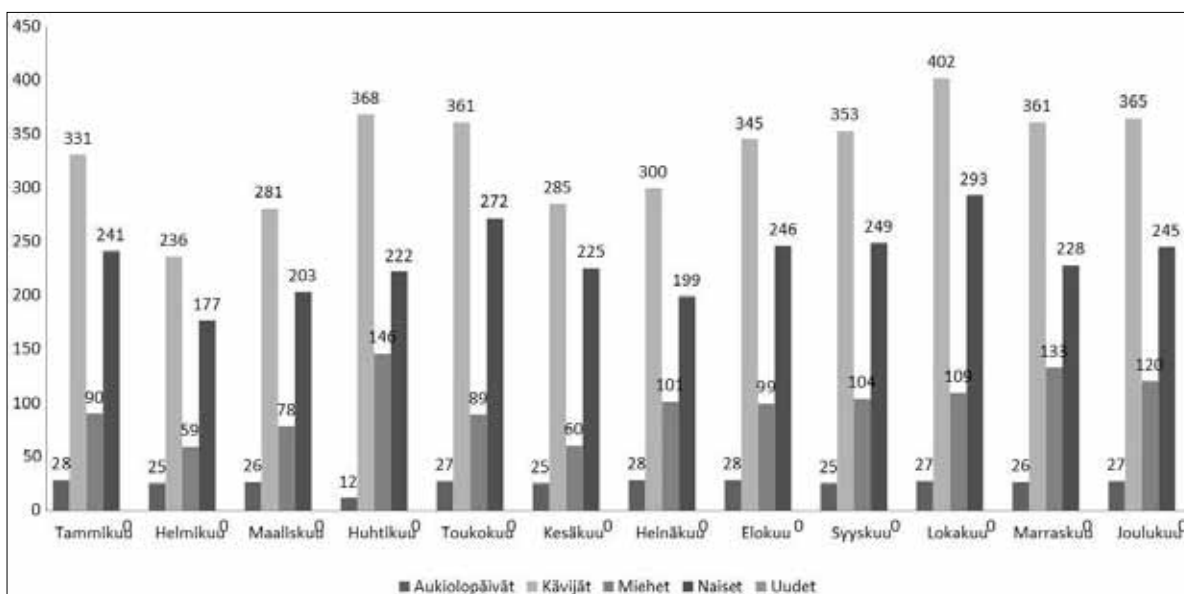
Vuoden 2013 alussa Emyssä otettiin käyttöön kohtaamispaikkojen kävijöiden systemaattinen tilastointi. Kävijäluvut kootaan ja tallennetaan aina kunkin kuukauden lopuksi. Kävijät lasketaan vieraskirjan merkinnöistä, jolloin sama henkilö tulee lasketuksi korkeintaan kerran yhden päivän aikana, mutta todennäköisesti usean käyntinsä vuoksi useamman kerran kuukauden aikana. Muistathan siis jättää nimesi kirjaan aina Emyssä käydessäsi!

Kohtaamispaikka Lilla Karyllin kävijät 2013



Emyn kohtaamispaikka Lilla Karyllissa kävi vuoden 2013 aikana noin 300–400 henkilöä joka kuukausi. Kävijöiden enemmistö oli kesäkuukausina naisia. Muina vuodenaikoina miesten ja naisten osuus oli melko tasaista.

Kohtaamispaikka Meriemyn kävijät 2013



Kohtaamispaikka Meriemyssä nimensä vieraskirjaan jätti vuonna 2013 kuukausittain 236–402 kävijää. Meriemyn kävijöistä selkeä enemmistö oli naisia, vaikka miehiäkin Meriemyssä kävi säännöllisesti.

Rentoutumisryhmä Retiisi Meriemyssä

Ryhmä kokoontuu koko kevään ajan tiistaisin klo 13.30.-15.

Ryhmän ohjaajina toimivat sosionomiopiskelijat Juulia Kinnunen ja Anna-Leena Kulonen. Ryhmässä tehdään erilaisia harjoituksia ja leppoisia aktiviteetteja:

tavoitteena hyvä mieli ja positiivinen tunnelma.

Mukaan mahtuu vielä, tervetuloa!



Mielihyvän metsästystä Lilla Karyllissa

Mielihyvää metsätetään yhdessä toimimisen keinoin tiistaisin klo 15-16.30

Ajalla 11.2.-6.5.2014 toimintaa järjestävät sosionomiopiskelijat Taru ja Saara.

- Ti 4.3. Kävelyretki luontoon. Kerätään luonnosta mukaan jokin kauniiksi kokemamme asia. Palattuamme Lilla Karylliin keskustellaan hyvinvoinnista.
- Ti 11.3. Etsiskellään mielihyvää lihasrentoutuksen ja hengitysharjoitusten kautta.
 - Ti 25.3. Maalataan mieleisillä väreillä ja keskustellaan onnellisuudesta.
 - Ti 15.4. Keskustellaan ja laaditaan miellekartat, teemana hyvä elämä.
 - Ti 22.4. Rentoutumista musiikin ja visualisoinnin avulla.
- Ti 6.5. Kokkaillaan ensin pizzaa ja sen jälkeen katsotaan yhdessä elokuva. Tämä ryhmäkerta ei lopu vielä klo 16.30!

Tervetuloa mukaan!

Vapaaehtoisia haetaan Pieni ele -vaalikeräykseen

www.pieniele.fi

Emy ja Mielenterveyden keskusliitto ovat mukana Pieni ele -vaalikeräyksessä EU-vaalien äänestyspaikoilla (sekä vaalipäivänä 25.5. että ennakoäänestyspaikoilla). Emy hakee vapaaehtoisia lipaskerääjiä Espoon äänestyspaikoille. Keräyksen tuotto jaetaan mukana olevien 18 kotimaisen vammais- ja terveysjärjestön kesken. Tuotosta 50% jää keräyksestä vastaaville yhdistyksille (mm. Emy) ja lopuilla katetaan kulut sekä jaetaan valtakunnallisten keskusjärjestöjen kesken (mm. MTKL). Emy korvaa vapaaehtoistensa Espoon sisäiset matkat sekä maksaa ateriakorvauksen.

Ilmoittaudu mukaan jo nyt! [kaj.jarvisalo\(at\)emy.fi](mailto:kaj.jarvisalo(at)emy.fi) tai p. 050 552 1049.

Kesätyöpaikka nuorelle

Emy hakee kesätöihin kahta espoolaista vuonna 1995-1999 syntynyttä

Espoon kaupungin kesäseteliin oikeutettua nuorta. Kesätyö on osa-aikaista (30h/vk) ja kestää neljä viikkoa sopimuksen mukaan ajalla 2.6.-31.8.2014.

Mielenterveyteen liittyvä tuntemus katsotaan eduksi.

Valittava kesätyöntekijä hakee itse kesäsetelin Espoon kaupungilta

(Välkky/yESBOx). Kirjalliset hakemukset 21.3.2014 mennessä

osoitteella Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry / kesätyö,

Pappilantie 7, 02770 Espoo tai sähköpostilla [pirjo.heikkinen\(at\)emy.fi](mailto:pirjo.heikkinen(at)emy.fi).

Lisätietoja Pirjo Heikkiseltä p. 050 310 7980.



Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

Seurakuntien diakonian retkipäivät

Maaliskuun retkipäivä pidetään to 6.3. Hilassa, ilmoittautumiset Espoonlahden seurakuntaan p. 040 537 6848. Huhtikuun retkipäivä pidetään to 3.4. Velskolassa, ilmoittautumiset Tuomiokirkko-seurakuntaan p. 09 8050 3503.

Seurakunnan Kohtaamispaikka

Tapiolan kirkolla. Kohtaamispaikka on avoin ryhmä, joka kokoontuu torstaisin klo 12.30-14. Tiedustelut diakoni Timo Lounio, p. 0400 415 335.

Seurakunnan Torstaiپیiri

on mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä. Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaina Suvelan kappelilla (Kirstinpiha 3). Kahvitarjoilu. Lisätietoja diakoni Anni Vanhanen, p. 050 438 0189.

Mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä Hyvä olo

kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin klo 14.30-15.30 Kokoontumispaikkana Leppävaaran kirkon Olotila (Veräjäkallionkatu 2). Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari, p. 040 531 1057.

Perjantaiپorinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä

kokoontuu Soukan kappelilla pe 21.3. klo 13-14.15 Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio, p. 040 537 6854.

Omaisat mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistyksen ja seurakunnan yhteinen ryhmä mielenterveyskuntoutujien omaisille

Ryhmä on tarkoitettu mielenterveyden ongelmista kärsivien henkilöjen omaisille ja läheisille. Ryhmässä jaetaan ajatuksia, kokemuksia ja tunteita toisten samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten kanssa. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin 17.3., 14.4. ja 19.5.2014 klo 18-19.30 Matinkappelilla (Liisankuja 3).

Miesten saunaretket

Miehille tarkoitettuja diakoniasaunaretkiä järjestetään seurakunnan leirikeskukseen kerran kuussa. Retkien ohjelmassa on keskustelua, ruokailu, saunomista ja hartaus. Retken hinta 5€/osallistuja. Tiedustelut diakoni Timo Lounio, p. 0400 415 335 tai diakoni Jyrki Myllärniemi p. 040 547 1861.

MieTe: Luottamuksellinen ja avoin vertaistuki- ja keskusteluryhmä

Kokoontuu Soukan kappelilla (Soukankuja 3, 02360 Espoo) maanantaisin klo 18-20. Tiedustelut diakoni Lea Puotiniemi 050 357 2585.

Diakonia- ja kappelilounaat

Seurakuntien diakonia- ja kappelilounaat on tarkoitettu kaikille, joilla on taloudellisia vaikeuksia, tai jotka kaipaavat ruokaseuraa. Tule nauttimaan herkullisesta kotiruuasta! Lounailla on diakonia-työntekijä tavattavissa.

Suvelan kappeli, Kirstinpiha 3,
ti klo 12-15, hinta 2,50€.

Espoonlahden kirkko, Kipparinkatu 8,
ma ja to lipunmyynti alkaa klo 11.30
ja ruokailu klo 12, hinta 2,50€.

Soukan kappeli, Soukankuja 3,
ti lipunmyynti alkaa klo 10.30 ja ruokailu klo 11,
hintaa 2,50€.

Leppävaaran kirkko, Veräjäkallionkatu 2,
ti klo 11.30-12.30, hinta 3€.

Olarin kappeli, Kuunkehrä 4,
ma klo 13-13.30, hinta 2,5€.

Matinkappeli, Liisankuja 3,
to klo 13-13.30, hinta 2,5€.

Viherlaakson kappeli, Viherkalliontie 2,
ti klo 12-13, hinta 4€ .

Auroran kappeli, Heiniemenpolku 1,
to klo 12-13, hinta 4€.

Ilmaiset ateriat ja ruokajakopaikat

Ilmaiset ateriapaikat Espoossa

Vähävaraisille ja muille tarvitseville on tarjolla ilmaisia aterioita. Muutokset ja poikkeukset ovat mahdollisia.

Espoon Asumisluotsi, Lokirinne 1, keittoloungas ke klo 11-13 ja aamupuuro ma, ti, to ja pe klo 10-12. Asumisluotsi on Espoonlahdessa ja se toimii palvelukeskuksena, joka on keskittynyt asumiseen liittyviin ongelmien ratkaisuun, palveluohjauksen sekä elämänhallinnan tukeen. Yhteystiedot p. 050 327 0105, tarja.savonlahti(at)sininauha.fi

Espoon Ankkuri, Matinkartanontie 16 B, (Martinkylä) diakonia-aamiainen arkisin klo 9-10 (puuro, leipä, kahvi ja mehu). Espoon Ankkuri on avopalvelukeskus pääsääntöisesti erilaisista päihdeongelmista kärsiville täysi-ikäisille miehille ja naisille. yhteystiedot: p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi

Elintarvikejakelua Espoossa

Elintarvikkeita jaetaan avustusta tarvitseville niin kauan kuin jaettavaa riittää. Muutokset ja poikkeukset ovat mahdollisia.

Hyvä Arki ry, Siltakuja 3 B (Espoon keskus), yhteystiedot: p. 040 591 9698, info(at)hyva-arki.fi. Tuore-elintarvikkeita jaossa ma, ke ja pe klo 11.30 alkaen niin kauan kuin tavaraa riittää. Leipäjakoa ma-pe klo 10-13.

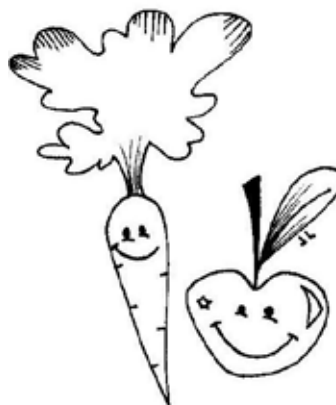
Manna-Apu ry, Terveyskuja 2 E 8 (Espoon keskus), yhteystiedot: p. 040 040 1114. Elintarvikkeita ti, to ja pe klo 10-12

Espoonlahden seurakunta, Espoonlahden kirkon aulatila, Kipparinkatu 8 (Espoonlahti), yhteystiedot: p. 050 375 2585. Leipää ja muita elintarvikkeita jaossa ma-la (ei arkipyhinä) jonoitusnumeroiden jako alkaa klo 8 ja ruokajako alkaa klo 9.

Raitin Pysäkki, Konstaapelinkatu 1, yhteystiedot: p. 09-5102792, raitinpysakki(at)gmail.com.

Elintarvikejako (leipää ja vihanneksia) ti ja pe alkaen klo 10. Maitotuotejakoa useimmiten ke alkaen klo 12.

Espoon Ankkuri, Matinkartanontie 16 B (Martinkylä), yhteystiedot: p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi Leipäjakoa ke klo 9-14.



Piirros: Johanna Luotio

Surffailuvinkkejä internettiin

www.mielenterveystalo.fi

*Vastauksia ja apua kätevästi netissä
Nyt oma versio myös mobiililaitteille,
kuten älypuhelimille!*

www.emy.fi

*Emyn uudet kotisivut pitävät sisällään muun
muassa Emyn tapahtumakalenterin!*

Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa

Tapiolan kirkolla ke klo 18-20.15

Vetäjänä Lulu p. 040 757 3228

Raitin Pysäkillä ti 17.30-19.30

Vetäjänä Monika 040 700 8188

ja Antti (tekstiviestein) 050 5344054

Mieli maasta ry:n ryhmät ovat avoimia ja vapaamuotoisia keskusteluryhmiä, joissa keskustellaan ryhmäläisille yhteisistä aiheista.

Lukijan sarjakuva

MAANISUUTEEN TAIPUVAINEN

TESTAA
TILASI:

JOS TUNNISTAT ITSESSÄSI 3
OMINAISUUTTA, TURVAVUOLI ENESI-
APUUN. (OHJEET YMPYRÄSSÄ)



Tekijä: Tiina Kokkonen

Lukijan mietteitä

Jokainen meistä on ihmistyyppinsä ainoa edustaja koko ihmiskunnassa. Nosta siis pääsi pystyyn ja kannaa ihmisyytesi pystypäin.

Timo Ahonen

Kieleen on ilmaantunut uusia asioita. Mielenterveyskuntoutujia on alettu kutsua kokemusasiantuntijoiksi. Hyvä, että keksittiin, kuka sitten asian takana olikin.

Timo Ahonen

Lukijan postia

Talvinen mökkiretki ja minun niin sanottu muistini

Eletään helmikuun alkua vuonna 2014, kun tuli päähänpisto, että nyt pittää käydä mökillä silleen päiväselteään vaan. Yksi Emyn jäsen Kyösti tuli kanssa mukaan sinne mökille Jokioisiin. Oltiin juteltu jo aikaisemmin kaikenlaista ja tuumattu, kun ei ole oikein mitään mielenkiintoista puuhailua täällä kaupungissa ja jonkinlainen vaihtelu voisi olla terveydellekin hyväksi niin fyysisesti kun henkisesti. Niinpä ollaan suunniteltu keväänmällä, kun ilmat alkaa lämmitä, niin mennään risusavottaa tekemään tuonne mökille joiksikin päiviä aina kerrallaan ja on siellä muutakin mukavaa hommaa. Pari rakennelmaa pitäisi purkaa siellä sauna ja kellari, (noissa homissa voi ihan vapaasti purkaa agressioita sillai ärrin ja murrin ja antaa lekan heilua) myös voisi duunata jonkinlaisen grillikatoksen muureineen. Nyt kun kävimme Jokioisissa niin Kyöstilläkin valkeni tarkemmin nuo hommat ja me molemmat, ehkä hassua, mutta pidämme niistä hommista ja niitä on tarkoitus tehdä omaan tahtiin, siis ei hosuen ja voi pitää vaikka välipäiviä jos siltä tuntuu.



Minun kanssa piti ottaa CD toisesta autosta, joka on seisonnassa tällä hetkeä, kun sen soittimessa on pääkaupunkien kirjaston CD levy, vaan minä onneton en muistanut ottaa virta avainta mukaan. Etsin ja etsin siellä mökillä sitä himputin virta-avainta, että missä se juupelin avain on?! (se CD ei tule sieltä soittimesta pois jos se ei saa virtaskaa, ja ei se sitte sitä virtaa saanu) Minä manasin, että nyt kirjasto sakottaa. No nuo asiat sitten selvisi kummiskin, kun tulini kotiin Leppävaaraan, niin purkasin matkatavarat kotia ja katsahdin käytössä olevan auton hanskalokeroon ja se lemmon avain oli siellä. Olin laittanut sen sinne, että se avain varmasti kulkee mukana matkassa, ja kyllä se mokoma sen teki, mukana se oli ollut koko aika, minä en vaan muistanut missä tuo avain oli (liian varmassa paikassa). Soitin myös kirjastoon seuraavana päivänä ja selitin asiaa ja se virkailija antoi noin viikon sakkovelan anteeksi ja sain vielä kuukauden armonaikaa hakea ja palauttaa sen CD:n.

Kävi toinenkin ikävä muistamattomuus, kun unohdin kameran kotiin Lepuskiin. Piti niin ottaa kuvia ja videoita sillä. Olin ladannu akut ja laittanut kameran laukkuun muistikortteineen lähtövalmiiksi köökin pöydälle, mihin se sitte unohtui. Kyllä osasi harmittaa, siinä se oli nokan edessä, kun lähdin maalle! Onneksi Kyösti muisti ottaa oman kameransa mukaan, jolla kuvattiinkin aika paljon kaikkea siellä mökillä niin ulkona kuin sisälläkin. Vielä pitää yrittää tehdä lyhyt elokuva niistä otoksista.

Kyllä se vanhuus tulee, kun muisti noin mennee! Vaikka tosin olen eräiden minua vanhempien ihmisten kuullut sanovan ja vähän valittavan, ja mutta myös kehuvaankin, kun muisti hiukan tempuillee, ettei kaikkea nyt niin tarviikkaan muistaa.

Meillä oli omat eväät mukana, makaronilaatikkoo, jota lämmitimme siellä mökillä ja voikkareita, teetä ja kahveeta. Ei tarvinu poiketa missään huoltoasemalla, eikä purkereissa syömässä ja olimme tyytyväisiä ruokaan, joka tosiaan maistui hyvältä, vaikka oli ite tehtyä. Kyösti myös tykkäsi käydä siellä ja lupasi tulla, kun ilmat lämpenee, niin puuhailemaan risusavottaakin. Hommiahan siellä kyllä on, mutta kiirettä ei ole!

*Terveisiä talviselta mökkireissulta kaikille lukijoille!
Kevättä ja kessää ootellen! t. Yrjö Varis*

Kevään tullen tapahtuu



Huhtikuussa

Kylämajan juhla 12.4.

Pääsiäislounas 17.4.

Avomielin yhdistysten yhteinen

Hyvän mielen iltapäivä 23.4.

Toukokuussa

Selvästi kivaa! -tapahtuma

Päiväretki Tallinnaan

Mahdollisuuksien tori -tapahtuma

Matinkylän kyläkarnevaalit



Lähde mukaan Iloliikkujaan!

Iloliikkuja on mielenterveystoimijoiden yhteinen liikuntatapahtuma Pirkkolan Urheilupuistossa tiistaina 4.3.

Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 9.30.

Emy maksaa yhteislähtijöiden seutumatkat, ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulujen listoille.

Lajeina Iloliikkujassa ovat potkukelkkaviesti, jääcurling, lumikenkäily, kolmijalkajuoksu, hiihto, sauvakävely ja luistelu. Ilmainen uintimahdollisuus tapahtuman jälkeen klo 14.15.

Tarjolla lämmintä keittoa hintaan 1,5€ ja makkaraa 1€.

Tapahtumassa on myös arpajaiset!

Pakkasraja tapahtuman järjestämiselle on -15 astetta.



Tervetuloa!

Mahdollisuuksien paja®

Löydä itsestäsi uusia voimavaroja ja uutta mielekkyyttä elämääsi

Rasittaako sinua omassa elämässäsi jokin pulmatilanne, johon haluaisit muutosta? Ehkä sinua askarruttaa jokin ihmissuhteisiisi tai perheeseesi liittyvä asia? Tuntuuko siltä, että tarkoitus on hukassa? Ehkä itseluottamuksesi kaipaisi vahvistumista tai haluaisit kenties vain paremmin ohjata omaa elämääsi onnellisemmaksi. Jos jotain tällaista pyörii mielessäsi etkä oikein tiedä, kuinka lähteä liikkeelle, niin tule juttelemaan. Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapa on maanläheinen ja myönteinen tapa kohdata erilaisia inhimillisen elämän haasteita ja pulmatilanteita. Ajattelutavan periaatteita ovat asiakaslähtöisyys ja yhteistyö, positiivisuus, luovuus, huumori ja kannustaminen.

Tule juttelemaan, keskustelu on maksutonta!

Keskustelukumppanina Ossi Salin

lehtori, työnohjaaja, yhteiskuntatieteiden tohtori,

opiskelee psykoterapeutiksi Lyhytterapia-instituutissa Helsingissä

Sovi keskusteluaika itsellesi Tiinan kautta:

Tiina Pajula p. 050 310 7987 tai tiina.pajula(at)emy.fi

Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalhälso förening EMF rf) on potilasyhdistys mielenterveyskuntoutujille. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueen mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme mm. ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia.

Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia jäsentemme tarpeista.

Annamme mielellämme lisätietoa yhdistyksen toiminnasta (yhteystiedot alla).

Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia - tervetuloa mukaan toimintaan!

Emyn jäsenmaksu vuodelle 2014 on 18€ ja kannatusjäsenmaksu on 80€.
Pankkiyhteys IBAN-tilinumero: FI07 40550010120729, BIC-koodi HELSFIHH.
Laitathan maksaessasi viestikenttään nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi.
Jäsenmaksun voi maksaa myös käteisellä Emyn ohjaajalle.

Emyn arvot

*	Jäsenlähtöisyys	*	Itsemääräämisoikeus
*	Yhdenvertaisuus	*	Avoimuus
*	Yhteisöllisyys	*	Toiminnallisuus

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala	
Varapuheenjohtaja	Janne Niemi	
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo	p. 050 552 1049
Toiminnanohjaaja	Riikka Koola	p. 050 367 2676
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7987
Toiminnanohjaaja	Pirjo Heikkinen	p. 050 310 7980
Ohjaaja	Eeva Rätty	p. 050 310 7983
Ohjaaja	Risto Hannukka	p. 050 310 7984
Ohjaaja	Bouchra Fathallah	p. 050 310 7981
Ohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193
Järjestötyöntekijä	Sirpa Strömberg	p. 050 310 7982
Järjestötyöntekijä	Satu Jääskeläinen	p. 050 310 7986

Työntekijöiden sähköpostiosoitteet:

etunimi.sukunimi@emy.fi

Muistathan muuttaa ö:n o:ksi ja ä:n a:ksi

Työntekijöiden yhteinen sähköpostiosoite:

espoonmielenterveys(at)emy.fi

Muistathan muuttaa (at) @-merkiksi

www.emy.fi

TERASSIKAHVIO

Jorvin sairaala,
psykiatrian yksikkö

Avoinna:

ma-pe klo 9.30-14.30

*Näyttelyssä Emyn nuorten
aikuisten ryhmän maalauksia*



KAHVIKULMA

Aurorakoti,

Träskandan puisto

Avoinna:

ti-pe klo 10.30-14

la-su klo 12-15

**Asioimalla kahvioissamme tuet Emyn kuntouttavaa työtoimintaa.
Kahviot ovat avoimia yleisökahvioita ja otamme vastaan myös tilauksia.
Jos haluat pitää näyttelyn kahviossa, ota yhteyttä Risto Hannukkaan.**

TERVETULO!



EMY



Y011



Pappilantie 7, 02770 ESPOO

Itella Green

