



EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo Mentalhälsöförening EMF rf

Heinäkuu 2015

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

Terassikahvio

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

Kahvikulma

Aurorakoti, Träskandan puisto
Kuninkaantie 43 p. 050 310 7985



ESPOO
ESBO



Mielenterveyden
keskusliitto

www.emy.fi



- 2.7. Leivontaryhmä aloittaa Lilla Karyllissa
- 3.7. Retki Isoon Vasikkasaareen
- 4.7. Kuukausikokous Meriemyssä
- 7.7. Polkupyöräretki klo 13 Lilla Karyllista
- 15.7. Viimeinen hakupäivä retkelle Turkuun
- 17.7. Muovailua Meriemyssä
- 21.7. Polkupyöräretki klo 13 Lilla Karyllista
- 24.7. Kivien maalaamista Meriemyssä
- 27.7. Annen 50-vuotisjuhlat Lilla Karyllissa
- 30.7. Kesäretki Turkuun
- 4.8. Retki Isoon Vasikkasaareen
- 6.8. Avomielin -yhdistysten onkikilpailut

EMY-tiedote 7/2015

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

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Y-tunnus: 0678820-6
EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo
espoonmielenterveys(at)emy.fi. EMY-tiedote
julkaistaan internetosoitteessa www.emy.fi
Emyn löydät myös Facebookista
Vastaava toimittaja: Tiina Pajula
Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki
Tilaushinta: Emy ry:n jäsenmaksu, 23€/kalenterivuosi.
Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

Aineisto: Otamme mielellämme vastaan kirjoituksia, runoja, piirroksuvia, kannen taustakuvaehdotuksia, sarjakuvia ynnä muuta. Materiaali tulee toimittaa Tiina Pajulalle tai Sirpa Strömbergille edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse etunimi.sukunimi(at)emy.fi, postitse kohtauspaikkaan tai henkilökohtaisesti tuomalla.
Tämän lehden kansikuva: Mika P.

Emyn kuulumisia

Kesä on täydessä käynnissä ja tekemistä Emyssä riittää. Joko osallistuit Emyn kesäryhmien toimintaan? Kävitkö nauttimassa lähiuunnosta lenkipolulla tai Lilla Karyllin puutarhassa? Kun tiedote kilahtaa postiluukustasi, on juuri alkamassa tai meneillään (29.6.-1.7.) Emyn ensimmäinen kesäleiri Stora Blindsundin saarella Espoon Nuottaniemen edustalla. Tätä kirjoittaessani ei voi muuta kuin toivoa lämpimiä säitä ensi viikolle! Jos et Stora Blindsundin leirille ehtinyt mukaan, niin ei hätää. Leirejä on tulossa lisää. Voit tutustua tulevaan leiritöimintaan keskiaukeamalta.

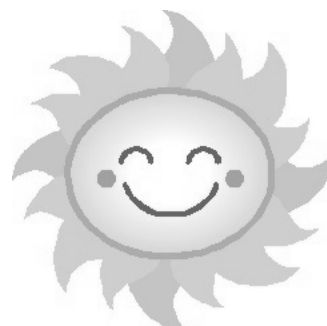
Järjestän kahtena viimeisenä heinäkuun perjantaina klo 14 Meriemyssä askartelutuokiot, joihin toivon ilmoittautumisia ennakkoon. Ilmoittaudu mukaan ja tule vaikka samalla tutustumaan Meriemyyhin, oletko koskaan käynytkään siellä? Ennen toimintatuokiota pidetään toki tavalliseen tapaan talkootkin, joten voithan tulla jo aamusta!

Kesällä rentoudutaan ja nautitaan, vaikka retkellä Turussa tai Espoon saaristossa, mutta samalla sitä voi jo hiukan suunnata katsettaan tulevaan. Minkä harrastuksen voisit aloittaa syksyllä ja mikä tukisi jaksamistasi pimeänä vuodenaikana? Ryhmätöiminta -sivulta voi silmäillä kesäryhmien lisäksi syksyn tulevaa tarjontaa. Tarjolla on muun muassa Emy ja Espoon kaupungin yhteinen painonhallintakurssi (ks. s. 7) sekä monenlaisia eri toimijoiden järjestämiä kuntoutuskursseja (ks. s. 12-13). Ehkäpä joku tämän lehden tarjonnasta sopisi juuri sinulle.

Vai etkö löytänyt sinua innostavaa toimintaa? Tule ehdottamaan ideaasi Emyn kuukausikokoukseen lauantaina 4.7. klo 14 Meriemyyhin. Ehkä yhdistyksemme laajoista riveistä löytyy muita saman henkisiä ja ideaasi voidaan toteuttaa.

Tervetuloa Emyyn!

Toivoo, Tiina



Kokoukset

Emyn kuukausikokous

lauantaina 4.7. klo 14 Meriemyssä. Kokous on kaikille avoin, tule mukaan ideoimaan Emyn toimintaa.

Etuus- ja vaikuttamistyöryhmä

on Emyn jäsenistä koostuva vaikuttamiseen, esittelyihin ja etuisuuksiin keskittyvä työryhmä, johon otetaan mielellään uusia jäseniä mukaan. Ota yhteyttä Tiinaan (p. 0503107987), mikäli vaikuttamistoiminta kiinnostaa!

Retket

Retki Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilukilpailuihin ja kulttuuripäiville Kajaaniin 20.-22.8.2015

Kulttuuripäivien ohjelma, työpajat ja tanssikilpailu ovat perjantaina, lauantaina pidetään yleisurheilukilpailut. Kulttuuripäivien työpajat ovat muotokuvavalokuvaus (1), kirjallisuus (2), tunteet (3), toiminnallisuus kuntoutumisen tukena (4) ja kulttuurisuunnistus (5). Urheilukilpailujen lajit ovat 3-ottelu, 1000m kävely, ruotsalaisviesti sekä oheislajit. Kajaaniin lähdemme yhdessä Espoosta torstaina 20.8. iltapäivällä ja takaisin tulemme lauantaina myöhään illalla (emme osallistu sunnuntain ohjelmaan). Tapahtumapaikkoina toimivat hotelli Scandic Kajanus, Kaukametsän kongressi- ja kulttuurikeskus ja Vimpelilaakson urheilukenttä. Retken omavastuu hinta on 55€/jäsen, Emy tarjoaa loput. Mukaan mahtuu 7 yhdistyksen jäsentä. Hakeutuminen mukaan ja peruutuspaikkakyselyt puhelimitse Pirjo Heikkiselle (p. 050 310 7980).

Retkiä saaristoveneellä Espoon Isoon Vasikkasaareen

Heinäkuun retkelle lähdetään perjantaina 3.7. ja elokuun retkelle tiistaina 4.8.2015. Ilmoittautumiset ennakkoon Meriemyn ilmoitustaulun listalle (tai soittamalla). Yhteislähtö molemmille retkille Meriemystä klo 8.15. Emystä mukaan otetaan eväät, jotka kannetaan yhdessä Meriemystä satamaan. Jokainen osallistuja maksaa itse saaristovenematkinsa käteisellä (aikuiset meno-paluu 10€, erityisryhmät 5€), eväät tarjoaa Emy. Retken ohjelmassa on Merimatkan lisäksi makkaran paistamista ja ulkoilua saarella. Heinäkuussa mukaan retkelle lähtevät kesätyöntekijä Kim ja 3

vapaaehtoinen lisa. Paluu Meriemyyntä molempina retkipäivinä noin klo 15 jälkeen. Tiedustelut Tiinalta p. 0503107987.

Kesäretki Turkuun

torstaina 30.7. Retkelle lähdetään tilausbussilla Lilla Karyllista klo 9.30. Retki suuntaa ensin Turun linnaan, jossa nautitaan yhteinen lounas ja tutustutaan Turun linnaan sekä linnan näytelyihin. Sitten käydään kahvilla paikallisessa yhdistyksessä, minkä jälkeen on aikaa omatoimiseen kävelyyn ja Turun kaupunkiin tutustumiseen. Takaisin Espooseen saavumme noin klo 18. Retken omavastuu hinta on 30€/jäsen ja Emy tarjoaa loput. Hinta sisältää matkat, sisäänkäynnin Turun linnaan sekä lounaan. Välipaloja varteen on retkeläisten syytä varata mukaan omaa rahaa tai eväät. Ohjaajista mukaan lähtee Sirpa (p. 0503107982). Hae mukaan 15.7. mennessä kohtaamispaikkojen ilmoitustaulujen listojen kautta. Lähtijät saavat laskun ja retkiohjelman kirjeitse kotiin.

Jäsenemme Annen 50-vuotisjuhlat

Tervetuloa juhlimaan Anne S.:n 50-vuotispäivää kakkukahvien merkeissä Lilla Karylliin maanantaina 27.7. klo 13.

Avomielin -yhteistyön onkikisat

torstaina 6.8. Helsingissä Vanhankapunginlahdella klo 9.45-14. Ilmoittaudu mukaan Emyn joukkueeseen Jussille (p. 0503107981). Joukkueeseen tarvitaan 5 onkijaa. Yhteislähtöön ja päivään liittyvät tarkemmat tiedot tiedotetaan myöhemmin mukaan ilmoittautuneille. Tukiyhdistys Karvinen tarjoaa osallistujille kahvia ja evästä.

Muovaillaan massasta Meriemyssä

Perjantaina 17.7. klo 14 alkaen muovaillaan koruja, magneetteja, pikkumaskotteja tai vaikka avaimenperiä uunissa kovetettavasta massasta. Ilmoittaudu tuokioon ilmoitustaululle 15.7. mennessä. Tervetuloa!

Maalataan kiviä Meriemyssä

Perjantaina 24.7. klo 14 maalataan ulkoa löydettyjä kiviä akryylimaleilla kivoiksi koristeiksi ja hahmoiksi. Ilmoittaudu tuokioon ilmoitustaululle 22.7. mennessä. Tervetuloa!

Emyn kohtaamispaikat

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

Kohtaamispaikka **LILLA KARYLL**

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 09-859 2057

Kohtaamispaikka **MERIEMY**

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 09-863 2031

Tervetuloa

Lilla Karyllin

- ma-pe klo 9-16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16 (varmistathan sunnuntain aukiolon puhelimitse)



Talkootöitä tarjolla Lilla Karyllissa joka arkipäivä ja Meriemyssä ma, ke ja pe

Lilla Karyllin talkoita pidetään maanantaista perjantaihin eli joka arkipäivä. Meriemyn talkoopäivät ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai (arkena).

Talkoisiin osallistumista varten saavutaan paikalle ennen klo 10 aamulla ja ilmoittaudutaan talkoisiin talkoovastaavalle. Talkoiden aluksi jaetaan päivän talkootyöt (työnjako noin klo 10 tai hieman aikaisemmin).

Työt voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa ja Lilla Karyllissa myös pihatöitä ja toisinaan postitusta. Työnjaon jälkeen suunnitellaan, mitä tehdään päivän talkoolounaaksi ja sitten ruvetaan hommiin.

Kiitoksena tehdystä talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen lounaan. Talkoisiin osallistumista varten kannattaa varata aikaa noin klo 9.45-13.00.

**Tervetuloa osallistumaan,
talkoot ovat avoimia kaikille!**

Tervetuloa Meriemyyhin

- ma-pe klo 9-16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16 (varmistathan kuitenkin puhelimitse)

Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonloppujen vapaaehtoinen?

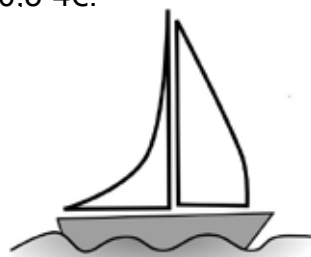
Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia sekä Meriemyyhin että Lilla Karylliin. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä: Meriemyn asioissa Tiinaan p. 050 310 7987 & Lilla Karyllin asioissa Riikkaan p. 050 367 2676.

Tietokoneen käytön ohjausta jäsenille Emyn kohtaamispaikoissa

sekä Lilla Karyllissa että Meriemyssä on tarjolla tietokoneen käytön ohjausta. Varaa oma ohjausaikasi ennakkoon Sirpalta p. 050 310 7982 (Sirpa lomailee heinäkuussa, jätä viesti vastaajaan).

Emyn kirpputorit

Lilla Karyllin yläkerrasta ja Meriemystä löydät pienet kirpputorit. Voit tuoda kirpparille siistiä ja puhdasta tavaraa ja vaatteita. Kirpputorin hinnat vaihtelevat 0.5-4€.



**Emyn kohtaamispaikat ovat avoinna
normaalisti läpi kesän!**

Kohtaamispaikat yhteistyössä

Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä
p. 050 430 3112

Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
p. 09-510 2792

Kylämajan aukioloajat

- ma, ti, to ja pe klo 9-16 sekä ke klo 9-18
- Kesätauko ja Kylämaja suljettu 19.6.-4.8.

Kylämaja on heinäkuun suljettuna!

Kylämaja on espooalaisten kohtaamispaikka, jonne 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. Emyn työntekijöistä Pirjo on paikalla kerran ja Riikka 2-3 kertaa viikossa. Jos haluat tulla tutustumaan Kylämajan toimintaan, soita Riikalle tai Pirjolle - tai tule vain rohkeasti paikalle.

- Lisätietoja www.kylamaja.fi

VISIO

opintokeskus | sivistysliitto | ajatuspaja

SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE
DISCRIMINATION-FREE ZONE

Raitin Pysäkin aukioloajat

- Heinäkuussa avoinna vain ti klo 10-12 (ruokajakelu) ja ke klo 10-14 (kotiruokalounas)



Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahittelupaikka kaikille. Kahvipöytä on katettuna arkipäivisin klo 10-14. Maukasta kotiruokaa edulliseen hintaan keskiviikkoisin klo 12 ja muina arkipäivinä klo 12 tarjolla lounaaksi puuroa. Raitinpysäkillä on käytettävissä ompelukone ja kangaspuut. Raitin Pysäkillä on myös elintarvikejakelua tiistaisin ja perjantaisin klo 10-12 (Juhannusviikolla ruokajakko todennäköisesti torstaina).

Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat yhteistyössä Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

sähköpostiosoite Raitin Pysäkille on [raitinpysakki\(at\)gmail.com](mailto:raitinpysakki(at)gmail.com).



TSL

Työväen Sivistysliitto

Emyn ryhmätoiminta

Olet lämpimästi tervetullut mukaan Emyn monipuoliseen ryhmätoimintaan. Kaikkiin ryhmiin otetaan mukaan uusia osallistujia, joten rohkeasti mukaan vaan. Emyn ryhmätoimintaa koordinoi ja lisätietoja mielellään antaa Pirjo Heikkinen p. 050 310 7980. Pirjon kesäloman ajan eli viikot 28, 30, 32 yhteyttä voi ottaa Tiina Pajulaan p. 050 310 7987.

KESÄLLÄ KOKOONTUVAT RYHMÄT

TAUOLLA OLEVAT RYHMÄT

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** harjoittelee maanantaisin Laaksolahden tekonurmella (Lähdepurontie 1) klo 16-17 ja keskiviikkoisin Keski-Espoon urheilupuiston tekonurmella (Kylävainionkuja) klo 16.30-17.30. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Kaikki pelaamisesta kiinnostuneet, taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaj Jarvisalo, p. 050 552 1049. Talvikaudelle on luvassa myös fut-salvuoro!
- **Polkupyöräretkiä** heinäkuussa tiistaina 7.7. ja 21.7. klo 13. Lähtö retkille Lilla Karyllista. Mukana kesätyöntekijä Kim.
- **Kesäliikuntaryhmä** Lilla Karyllin pihalla keskiviikkoisin klo 13-15. Ohjelmassa ulkopelejä, kävelylenkkejä, jumppaa ynnä muuta. Mukana James tai joku muu Emystä. Ajalla 27.5.-29.7.2015.
- **Leivontaryhmässä** leivotaan Lilla Karyllissa lisan kanssa heinäkuuisina torstai-iltapäivinä klo 14 (2.-30.7.). Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun kautta!
- **Kahvakuulatreenit** Lilla Karyllin lähellä ulkona perjantaisin klo 13.30-14.30. Ajalla 29.5.-14.8. Mukana Sirpa tai joku muu Emystä. Kaikki mukaan, käytämme Emy'n kahvakuulia, voit myös tuoda oman kahvakuulan.
- **Emyläisten yleisurheilutreenit** harjoitellaan Leppävaaran stadionilla Mielen terveyden keskusliiton yleisurheilukisoja varten sekä omaksi iloksi. Treenit pidetään torstaina 9.7., 23.7., 30.7. 6.8. ja 13.8. klo 14-15.30. Säävaraus: sateella ei treenata.
- **Musaryhmä** Lilla Karyllin yläkerrassa kuuntelee musiikkia Kimin kanssa maanantaisin klo 13-14. jälleen syyskuussa.
- **Sielun maisemien maalarit** Lilla Karyllissa maanantaisin klo 17 ja **Mielen maisemien maalarit** Meriemyssä tiistaisin klo 17 Käynnistyvät jälleen syyskauteensa 24. ja 25.8.2015.
- **Emyn keilausryhmä** jatkuu jälleen syyskuussa.
- **Levyraati** kokoontuu Meriemyssä jälleen elokuussa.
- **Valonpisarat-vertaisryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille** Syksyllä on neljä tapaamista kerran kuussa, kuukauden viimeisenä tiistaina klo 17.30-19. Kokoontumiset ovat 29.9., 27.10., 24.11. ja 15.12. Kokoontuminen Villa Apteekin yläkerrassa (Pappilantie 5). Mukana psykoterapeutti Michel. Ryhmässä käsitellään hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä teemoja luottamuksellisesti. Ryhmä on suljettu ja siksi ryhmään mukaan haluavien tulee ottaa ensin yhteyttä Emy'n ryhmävastaava Pirjoon p. 050 310 7980.
- **Itämaista tanssia (vain naisille)** Espoon keskuksessa ti 25.8. alkaen tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet.

- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** joka toinen tiistai Lilla Karyllissa, seuraavan kerran syyskuussa ti 1.9. klo 18.
- **Auroranportin avoin ryhmä** jatkuu jälleen ti 1.9. klo 17-19, jolloin kokkaillaan pizza-leipiä ja vaihdetaan kuulumisia (Aurorankuja 2). Ilmoittautumiset Tiinalle p. 0503107987.
- **Meren ja taivaan välillä** eli diakonin ohjaama keskusteluryhmä Meriemyssä torstaisin kerran kuussa 27.8., 24.9., 22.10., 19.11. ja 17.12. klo 13-14. Mukaan mahtuu hyvin!
- **Teatteriryhmä** jatkuu syksyllä, tarkemmat aikataulut tiedotetaan elokuussa tiedotteessa ja www.emy.fi. Mukaan mahtuu hyvin!
- **English Conversation Group** meets every Wednesday at 13.15, at Kylämaja with native speaker Ayesha. Everybody is welcome! More info from Riikka 050 367 2676. The first meeting is on 12.8.
- **Käsityöryhmä** kokoontuu Kylämajassa keskiviikkoisin klo 13-15 käsityöhuoneessa. Jatkuu taas 12.8. Lisätietoja 050 430 3112/ Asta. Tervetuloa!
- **Torstain toimintailat** joka toinen to jälleen 3.9. klo 17 jolloin otetaan eväät mukaan ja lähdetään luontoretelle Espoon Keskuspuistoon. Jos sataa kovasti, jäädään pelamaan lautapelejä Lilla Karylliin.
- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa torstaisin klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat miehet tervetuloa! Tiedustelut pauli.liikala(at)gmail.com. Syksyn ensimmäinen tapaaminen on 6.8.
- **Dekkariklubi** jatkunee syksyllä, tarkemmat tiedot elo- tai syyskuun tiedotteessa.
- **Vikatikki -käsityökahvila** kokoontuu Kylämajan olohuoneessa joka perjantai jälleen 14.8. klo 13-15.30. Tule mukaan tekemään omia käsitöitäsi ja juttelemaan muiden käsitöitä tekevien kanssa.
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin 13.30-14.30 jälleen 14.8. Huomaa uusi aloitusaika!
- **Kuntosali** Kannunsillanmäen salilla (Kannusillankatu 4) perjantaisin klo 16-17 jatkuu jälleen 21.8. Kuntosalivuoroa ei poikkeuksellisesti ole 18.9. eikä 25.9. kutsuntojen vuoksi.

Painonhallintaa, liikuntaa ja mielenterveyttä

Emy ja Espoon liikuntapalvelut järjestävät yhdessä kurssin, joka on tarkoitettu ylipainoisille aikuisille (vyötärön ympärysmitta naisilla yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm tai BMI vähintään 30). Erityisesti tervetulleita ovat ne, joilla on ollut pitkä tauko liikkumisesta. Kurssilla annetaan tukea elämäntapamuutokseen liikunnan ja oikeanlaisen ruokavalion kautta. Tapaamiset aloitetaan 30 min tietoisella/keskustelulla, jonka jälkeen kokeillaan eri perusliikuntamuotoja kuten sauvakävelyä, kuntosaliharjoittelua ja vesiliikuntaa. Kesto 90 min. Kurssi järjestetään Espoon keskuksessa maanantaisin 31.8.-12.10.2015 klo 11.30-13.30. Tapaamiset Villa Apteekissa (Pappilantie 5) & liikunta Keski-Espoon alueella. Tämä kurssi on yhteinen sekä miehille että naisille.

Hae mukaan kurssille ja tiedustelut Sirpa Strömbergin kautta p. 050 310 7982. Osallistujien toivotaan sitoutuvan kurssin kaikkiin kertoihin!

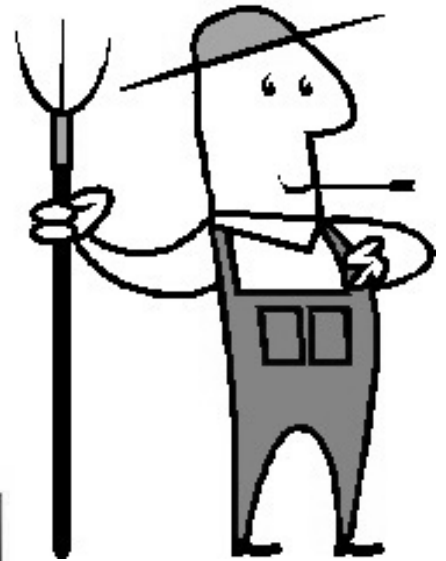
Rohkaistu sinäkin mukaan!



Mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhan hoito, eikä sekään ole niin tärkeää - vai miten se meni?

Emyllä on yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa oma puutarhapalsta Kauklahdessa. Puutarhapalstan kasvimaalla on toimintaa emyläisille joka tiistai. Jos haluat mukaan, tule Lilla Karylliin ma, ti, ke tai pe klo 8.30, niin lähdetään yhdessä palstalle. Voit myös tulla klo 9 suoraan Kauklahden puutarhapalstalle. Palstatyöstä kiitoksena lounas Elä ja asu -seniorikeskuksessa.

Tiedustelut Jannelta p. 050 312 5192
Olet tervetullut mukaan!



 **MIELENTERVEYSTALO.FI**
Vastauksia ja apua kätevästi netissä.

Tukilinja - tukena elämän haasteissa

Vammaisten koulutuksen ja työllistymisen tuki ry tukee vammaisten ja sairauden vuoksi osatyökykyisten ihmisten aktiivista elämää jakamalla heille apurahoja koulutusta, tasa-arvoista osallistumista ja aktiivista elämää tukeviin hankkeisiin. Tavoitteena on estää syrjäytyminen tarjoamalla taloudellista tukea kynnysten ylittämiseen silloin, kun sitä tarvitaan.

Myönnettäviä tukia ovat muun muassa tietokone opiskeluun tai kuntoutumisen edistämiseen, apuraha opiskeluun, ammattimaiseen harrastamiseen tai pienyrittäjyyteen sekä harrastus-, kilpailu- ja kulkuvälineapurahaa tarpeeseen. Tukihakemukseen vaaditaan liitteeksi useimmiten lääkärin lausunto tai hoitokertomus sekä omia ja mahdollisen puolison tulotietoja.

Tarkemmat hakuohjeet ja halulomakkeen saat internetistä www.tukilinja.fi, Tukilinja-lehdestä tai pyytämällä apua Emyn ohjaajalta.

Saareen saunomaan

Stora Blindsundissa saunotaan keskiviikkoisin elokuun loppuun saakka!

Soutuvene noutaa saunojat Nuottaniemen venesataman (Nuottatie 19, Matinkylä) itäreunan laiturista. Parittomilla viikoilla on naistenvuoro ke (haku laiturilta klo 18). Parillisilla viikoilla on ke sekä miesten että naisten vuorot: miehet klo 17-18.30 (haku laiturilta klo 17) ja naiset klo 18.30-20 (haku laiturilta klo 18). Saunamaksu on 3€, omat saunomistarvikkeet, laudeliinat ja eväät mukaan. Makkaranpaistomahdollisuus ja tarjolla on kahvia ja teetä.

Järjestäjä: SeKaVa (= seurakunnat, kaupunki, vapaat järjestöt). Lisätietoja p. 044 068 8068.

Tulevia Emyn leirejä

Hakeutuminen Sierlan leirille on parhaillaan käynnissä!

Emyläisten talkoohengessä toteutettava leiri Sierlan vanhassa koulussa Nummella, Lohjan kunnassa, järjestetään elokuussa maanantaista 24.8. perjantaihin 28.8.2015 (viikko 35). Leirin osallistumismaksu on 45€/Emyn jäsen ja Emyn tarjoaa loput. Hinta kattaa omavastuuosuuden matkoista, porukalla tehdyistä ruoista sekä ohjelman (saunomista, yhdessäoloa, ulkoilua). Yöpyminen Sierlassa tapahtuu 4-10 hengen huoneissa. Hakeutuminen leirille Lilla Karyllin ja Meriemyn ilmoitustaulujen listojen kautta (tai soittamalla). Leiritapaaminen pidetään Lilla Karyllissa pe 21.8. klo 14. Tiedustelut Tiinalta p. 0503107987.

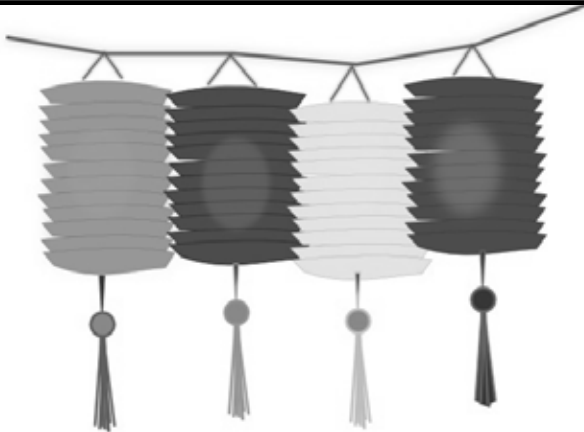


Kalastusleiri Inkoon Gölisnäsissä 21.-24.9.2015

Hakeminen leirille alkaa vasta elokuussa. Kalastamiseen keskittyvällä leirillä Inkoon Gölisnäsien merellisissä maisemissa yövytään mökkimajoituksessa ja kalastellaan. Leirillä aterioidaan evästyyppejä ruokia ja yöpymismökki on lämmitetty. Lisätiedot elokuun tiedotteesta!

Syysleiri Velskolan kartanossa 9.-13.11.2015 eli viikolla 46

Hakeminen leirille tapahtuu syyskuun aikana. Seurakunnan leirikeskus Velskolan kartanossa Espoossa järjestettävällä Emyn Syysleirillä nautitaan leirikeskuksen keittiön antimista, yövytään kahden hengen huoneissa, saunotaan sekä nautitaan leiriporukan seurasta ja leirin monipuolista ohjelmasta. Lisätiedot elo- tai syyskuun tiedotteesta.



Tulevia tapahtumia

Iloliikkuja -liikuntatapahtuma tiistaina 1.9.

Nuorten aikuisten tapahtuma (18-35-vuotiaille)

Avomielin -yhdistysten* järjestämänä Tukiyhdistys Karvisen tiloissa Malmilla torstaina 3.9. klo 16-19. Tarjolla wok-ruokaa, virvokkeita sekä live-musiikkia.

* Avomielin yhdistyksiä ovat Emyn lisäksi helsinkiläiset tukiyhdistykset Karvinen ja Majakka, Vantaan Hyvät Tuulet sekä Kirkkonummen seudun mielenterveysyhdistys Kisu.

Emyn Elojuhlat Lilla Karyllin puutarhassa la 5.9. klo 12-15.

Tarjolla mukavaa ohjelmaa sekä hyvää syötävää! Juhlien jälkeen noin klo 15 pidetään syyskuun kuukausikokous.

Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

Seurakunnan Kohtaamispaikka Tapiolan kirkolla (Kirkkopolku 6). Kohtaamispaikka on avoin keskusteluryhmä torstaisin klo 12.30-14. Tiedustelut diakoni Timo Lounio p. 0400 415 335.

Seurakunnan Torstaiپیri on mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä, joka kokoontuu parillisina viikkoina torstaisin klo 15-16 Suvelan kappelilla (Kirstinpiha 3). **Ryhmä on kesätauolla ja syksyllä alkaa taas 20.8.** Lisätietoja diakoni Anni Vanhanen p. 050 438 0189.

Mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä Hyvä olo kokoontuu parittomina viikkoina tiistaisin klo 14.30-15.30 Lepävaaran kirkon Olotilassa (Veräjäkallionkatu 2). **Ryhmä on kesätauolla ja jatkuu jälleen 1.9.-8.12.** Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari p. 040 531 1057.

Torstaiturinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaisin Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8) klo 13-14.15. Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi. **Ryhmä on kesätauolla ja jatkuu 20.8.**

Minätalo-ryhmä 4.9. alkaen

Kuka minä olen? Miten minä voin? Oman mielen, hyvinvoinnin ja voimavarojen tarkastelua suljetussa ryhmässä aamupalan äärellä. Ryhmä alkaa lyhyellä hartaudella Soukan kappelilla Soukassa, Soukankuja 3. Lisätiedot ja ilmoittautuminen diakoni Lea Puotiniemi 050 375 2585 tai lea.puotiniemi(at)evl.fi.

MieTe

Vertaistukea yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen Espoonlahden kirkolla kerhohuone 2:ssa. Maanantaisin 3.8.2015 alkaen klo 18-20.

Ruokajakoa ja muuta apua arkeen

Asumisluotsi, Lokirinne 1, keittolounas ke klo 11-13 ja aamupuuro ma, ti, to ja pe klo 10-12. Asumisluotsi on asumisen ongelmien ratkaisemiseen ja elämänhallinnan tukemiseen keskittynyt palvelukeskus. Tiedustelut p. 050 327 0105, tarja.savonlahti(at)sininauha.fi.

Espoon Ankkuri, Matinkartanontie 16 B, (Matinkylä) diakonia-aamiainen arkisin klo 9-10 (puuro, leipä, kahvi ja mehu) ja leipäjako arkisin klo 9. Espoon Ankkuri on tarkoitettu erilaisista päihdeongelmista kärsiville täysi-ikäisille, tarjolla myös ryhmätoimintaa. Tiedustelut p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi.

Hyvä Arki ry, Siltakuja 3 B, tuore-elintarvikkeita jaossa ma, ke ja pe klo 11.30 alkaen niin kauan kuin tavaraa riittää. Leipäjako ma-pe klo 8-13 p. 040 591 9698, info(at)hyva-arki.fi.

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

Espoonlahden seurakunta jakaa elintarvikkeita arkipäivisin Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8). Vuoronumeroiden jako alkaa klo 8.30 ja ruokajako klo 9.

Raitin Pysäkki, Konstaapelinkatu 1, elintarvikejakelua ti ja pe klo 10-12. Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan ke klo 12. Muina arkipäivinä klo 12 lounaaksi puuroa.



Kaikkien Espoon seurakuntien lounaat ovat kesätauolla heinäkuussa!

Diakonia- ja kappelilounaat tarjolla kaikille, joilla on taloudellisia vaikeuksia, tai jotka kaipaavat ruokaseuraa. Diakoniatyöntekijä tavattavissa.

- **Suvelan kappeli**, Kirstinpiha 3, ti klo 12.15-13.15, hinta 2,50€
- **Espoonlahden kirkko**, Kipparinkatu 8, ma ja to klo 12, hinta 2,50€, ajalla 10.8.-14.12.2015.
- **Soukan kappeli**, Soukankuja 3, ti klo 11, hinta 2,50€, ajalla 10.8.-14.12.2015.
- **Leppävaaran kirkko**, Veräjäkallionkatu 2, ti klo 11.30-12.30, hinta 3€

- **Olarin kappeli**, Kuunkehrä 4, ma klo 13-13.30, hinta 2,50€
- **Matinkappeli**, Liisankuja 3, to klo 13-13.30, hinta 2,50€
- **Viherlaakson kappeli**, Viherkalliontie 2, ti klo 12-13, hinta 4€
- **Auroran kappeli**, Heiniemenpolku 1, ma klo 11-13, 11.5. saakka & to klo 11-13, hinta 4€
- **Tapiolan kirkko**, Kirkkopolku 6, ti lipunmyynti klo 11.30, hartaus klo 12, lounas klo 12.15, hinta 4€
- **Kauklaahden kappeli**, Kauppamäki 1, eläkeläisten keittolounas ti klo 11, hinta 3€

Taidenäyttelyitä Tapiolassa

Taide syntyy katsojassa

Espoo Art ry:n 39. vuosinäyttelystä löytyy monipuolisesti erilaisten kuvataiteilijoiden töitä. Jokainen teos pyrkii kertomaan tarinaa, joka syntyy vasta katsojassa. Määritä sinä, mikä on taidetta ja koskettaa. Näyttely on avoin 7.8.2015 saakka. Maanantaista torstaihin klo 8-20 ja perjantaisin klo 8-18 Espoon Kulttuurikeskus, Kulttuuriaukio 2.



Harmonian voima

Akvarellitaiteilija Mika P:n uusimpia akvarellikuvia Tapiolan kirkon käytävägalleriassa 5.-30.7.2015. Näyttely on avoinna kirkon aukioloaikoina

arkisin klo 8-21 ja la-su klo 8-17

Tapiolan kirkko, Kirkkopolku 6

Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa

- Raitin Pysäkillä tiistaisin klo 17.30-19.30
- Tapiolan kirkolla keskiviikkoisin klo 18
Vetäjänä Lulu p. 040 757 3228

Mieli maasta ry:n ryhmät ovat vertaistukiryhmiä masentuneille ja heidän läheisilleen.

www.mielimaastary.fi

Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

Ryhmä on kesän ajan tauolla. Kokoontumiset syksyllä 2015 Eedissä (Kilonkallio 7).

Tiistait 8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 17.30.

Tiedustelut FinFami Uusimaa ry,
Petteri Liikanen p. 050 576 8531, www.otu.fi

Kursseja kuntoutumisen tueksi

Keinoja omaan kuntoutumiseen

-sopeutumisvalmennuskurssi

1. jakso Kylpylähotelli Summasaari 7.9.-11.9.2015

Mielenterveyden keskusliitto järjestää luonto- ja liikuntapainotteisen kurssin mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat miettimässä omaa kuntoutumistaan, haluavat löytää uusia keinoja kuntoutumisen edistämiseksi ja tarvitsevat lisää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa. Kurssi on suunnattu ensisijaisesti eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille. Kurssin toinen jakso järjestetään keväällä 2016. Kurssi on suunnattu mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat miettimässä omaa kuntoutumistaan ja tulevaisuuttaan, haluavat löytää uusia keinoja psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kuntoutumisen edistämiseksi, tarvitsevat lisää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa ja haluavat kehittää vuorovaikutustaitojaan ryhmässä.



Kurssi on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama ja osallistujille maksuton. Kela korvaa matkakustannuksista jälkikäteen omavastuun ylittävän osan (16€/suunta) halvimman kulkuneuvon tariffin mukaan, mikäli hakemuksen liitteenä on lääkärin allekirjoittama A-, B-, C-, D- tai vapaamuotoinen lausunto, josta käy ilmi perustelut kuntoutuksen tarpeelle. **Kurssille haetaan Mielenterveyden keskusliiton kurssihakemuskavakkeella 24.7. mennessä. Kaavakkeen saat internetistä www.mtkl.fi tai Emyn ohjaajalta pyytämällä.** Hakemukseen liitetään omahoitajan, lääkärin tai terapeutin vapaamuotoinen lausunto, josta ilmenee kuntoutuksen tarve. Hakemus lähetetään osoitteella Mielenterveyden keskusliitto, Annika Harsu, Kerentie 2, 15100 Lahti. Lisätietoja p. 050 432 9527.

Keinoja omaan kuntoutumiseen -liikuntapainotteinen

sopeutumisvalmennuskurssi

1. jakso Kylpylähotelli Levitunturi 28.9.-2.10.2015

Kurssi on valtakunnallinen ja suunnattu pysyvällä eläkkeellä oleville mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat kiinnostuneita liikunnasta ja sen merkityksestä hyvinvointiin. Kurssilla on päivittäin ohjattua liikuntaa. Kurssi on RAY:n rahoittama. Kurssi on osallistujille maksuton sisältäen ohjelman, ruokailun ja majoituksen. Kela korvaa matkakustannuksista jälkikäteen omavastuun (16,00€/suunta) ylittävän osan halvimman kulkuneuvon mukaan, jos hakemuksen liitteenä on lääkärin suositus kurssille. Vapaamuotoinen suositus riittää, B-lausuntoa ei tarvita.

Kurssille haetaan 27.7.2015 mennessä Mielenterveyden keskusliiton

kurssihakemuslomakkeella, jonka saat internetistä www.mtkl.fi tai Emyn ohjaajalta

kysymällä. Hakulomakkeessa on paikka hoitotahon suositukselle ja lääkärin allekirjoitukselle.

Hakijoille ilmoitetaan kurssin esivalinnasta viikolla 32. Hakemukset lähetetään osoitteeseen:

Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki. Lisätietoja Tietopalvelu

Propelli p. 0203 91920

Mielenterveyskuntoutus Kankaanpäässä

Tarjolla mielen hyvinvointia tukevia moniammatillisia Kelan kuntoutuskursseja eri kohderyhmille. Kuntoutus on asiakkaalle maksutonta, mutta matkajärjestelyt ja -kustannukset tulee hoitaa itse. Kela maksaa tarvittaessa toimeentulon tueksi kuntoutusrahaa. Kuntoutuspäivän kesto on vähintään 6 h, majoitus on kahden hengen huoneissa – yleensä täysihoidolla.

Kankaanpään kurssien ajankohdat 2015

Lievää tai keskivaikeaa masennusta sairastavien kurssit

Nro 56620	17.08. - 21.08.2015	11.01. - 15.01.2016	13.06.- 17.06.2016
Nro 56621	21.09. - 25.09.2015	01.02. - 05.02.2016	01.08.- 05.08.2016
Nro 56622	26.10. - 30.10.2015	08.02. - 12.02.2016	08.08.- 12.08.2016
Nro 56623	30.11. - 04.12.2015	04.04. - 08.04.2016	15.08.- 19.08.2016

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien kurssi

Nro 56574	19.10.- 23.10.2015	29.02.- 04.03.2016	01.08.- 05.08.2016
-----------	--------------------	--------------------	--------------------

Paniikki- tai ahdistushäiriötä sairastavien kuntoutuskurssi

Nro 56582	14.09.- 18.09.2015	22.02.- 26.02.2016	08.08.- 12.08.2016
-----------	--------------------	--------------------	--------------------

Kurssien tarkka sisältö, paikkatilanne ja hakuohjeet löytyvät kurssinumerolla Kelan kuntoutuskurssihausta: www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku Voit myös pyytää apua Emyn ohjaajilta!

Kurssit on tarkoitettu aikuisille työssä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella tai opiskelemissa oleville kuntoutujille, jotka sairastavat paniikki- ja/tai ahdistushäiriötä, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, lievää tai keskivaikeaa masennusta. Kursseille valitaan kuntoutujia, jotka pystyvät osallistumaan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen ja joiden työ- ja toimintakykyä voidaan kuntoutuksen avulla turvata tai parantaa. Kursseilla tuetaan kuntoutujan kanssa yhteistyössä asetettujen konkreettisten tavoitteiden saavuttamista kuntoutujan työ- ja toimintakyvyn turvaamiseksi tai parantamiseksi. Tämän lisäksi kurssilla ohjataan tunnistamaan omia voimavaroja ja vahvuuksia, vahvistamaan ja lisäämään itsetuntemusta ja –arvostusta, sosiaalisia valmiuksia sekä sosiaalista tukea/yhteistyöverkostoa. Kuntoutujaa kannustetaan elämäntapamuutoksiin sekä liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Masentuneille ja työuupuneille työikäisille kursseja tarjoaa myös Avire www.avire.fi

Emyläisten kynistä

*Kuin ivallinen olisi tämä maailmankaikkeus meitä eläviä kohtaan.
Silloin kun synnytyssairaalan ovi sulkeutuu perässämme olemme elossa.
Tulevina viikkoina itkemme ja parumme kuin jotain olisi elämässä pahasti vialla.*

*Eräille jaetaan onnea valmiiksi avaimet käteen periaatteella.
Toiset löytävät onnenavaimet veren, hien ja kyyneleiden kautta.
Kolmannet eivät selviä edes ulko-ovelle asti onneaan koittamaan
ennen kuin virta tai siivet katkaistaan.
Jotkut kiitävät pitkälle, toiset haluavat polttaa siipensä
omatoimisesti.*

*Kuin ivallinen olisi tämä maailmankaikkeus meitä kuolevaisia kohtaan.
Koska silloin kun hautausmaan portit sulkeutuu edessämme unohdamme
että maalissa ollaan. Tämän jälkeen emme murehdi onko
arkussa sitä taikka tätä vialla.*



Jaakko

Osallistuisitko tutkimukseen?

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n kohtaamispaikoissa Lilla Karyllissa ja Meriemyssä toteutetaan tutkimus vertaistuesta kesä-syyskuussa 2015. Tutkimuksen otsikko on *Mielenterveyskuntoutujan arvio vertaistuesta sekä sen yhteys minä-pystyvyyteen ja elämänlaatuun.*

Vastaajiksi tutkimukseen toivotaan henkilöitä, jotka ovat osallistuneet Emy:n vertaisuuteen perustuvaan toimintaan, esimerkiksi keskusteluryhmiin, toiminnallisiin ryhmiin tai harrasteryhmiin. Vastaajien toivotaan olevan yli 18-vuotiaita ja osaavan suomen kieltä.

Tutkimuksen tavoitteena on löytää tietoa asiakaslähtöisten mielenterveyspalvelujen suunnitteluun. Tutkimus on osa Turun yliopiston terveystieteiden maisteriopiskelija Minna Hietala-Salokanteleen pro gradu -tutkimusta.

Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja kirjallisesti annettuun suostumukseen. Vastaajan nimi ei tule esiin missään tutkimuksen vaiheessa. Osallistuminen tapahtuu vastaamalla paperiseen kyselylomakkeeseen. Vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia.

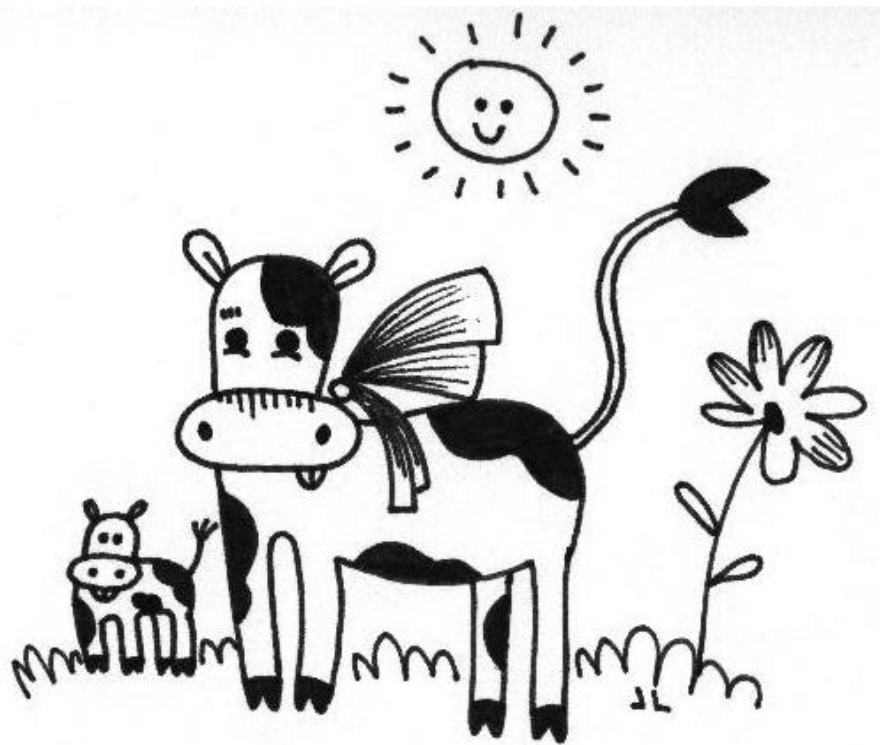
Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan viisi elokuvalippua!

Lisätietoja

TtM-opiskelija Minna Hietala-Salokannel, Turun yliopisto/Hoitotieteen laitos
p. 0505434059, mimahie(at)utu.fi

*Oisko sulla runoja?
Taikka vaikka loruja?
Piirtäisitkö somia
mustavalkokuvia?
Laatisitko ristikon
hauskan sudokun?
Oisko juttuja pieniä
ilostuttamaan mieliä,
kohottamaan suupieliä?*

Lähetä tiedotteeseen materiaalia!
tiina.pajula(at)emy.fi



Piirros: Johanna Luotio

Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

www.emy.fi

Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia - tervetuloa mukaan toimintaan!

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsöförening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueen mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia jäsentemme tarpeista. Annamme mielellämme lisätietoa yhdistyksen toiminnasta. Emyn arvot ovat jäsenlähtöisyys, itsemääräämisoikeus, yhdenvertaisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenmaksu 2015 on 23€ ja kannatusjäsenmaksu on 100€

Emyllä on uusi pankkiyhteys!

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero: FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH. Maksaessasi jäsenmaksun, laitathan viestikenttään nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi. Käteisellä jäsenmaksun voi maksaa kohtaamispaikassa Emyn ohjaajalle. Jäsenyys kannattaa, mutta mo-
neen yhdistyksen toimintaan voit osallistua, vaikket olisikaan jäsen.

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja Tomi Ojala
Varapuheenjohtaja Kim Liuhanen

espoonmielenterveys(at)emy.fi

Työntekijöiden omat sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi(at)emy.fi (vaihdä: ö->o, ä->a ja (at)->@)

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	Risto Hannukka	p. 050 310 7984
Ohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193
Järjestötyöntekijä	Sirpa Strömberg	p. 050 310 7982
Järjestötyöntekijä	Satu Jääskeläinen	p. 050 310 7986
Järjestötyöntekijä	Jussi Asp	p. 050 310 7981
Kasvimaavastaava	Janne Niemi	p. 050 312 5192
Kasvimaahjaaja	Minna Taipale	p. 050 310 7983

Työntekijät lomailevat:

viikot 28-31
viikot 27-29, 32
viikko 31
viikot 26, 28, 30, 32
viikot 33-37
viikot 29-32
viikot 27-30
viikot 29-32
viikot 29-31

TERASSIKAHVIO

Jorvin sairaalan psykiatria
Avoinna arkisin
klo 9.30-14.30



KAHVIKULMA

Aurorakoti/Träskändan puisto
Avoinna ti-pe klo 10.30-14.30
sekä la-su klo 12-15

Asioimalla kahvioissamme tai tilaamalla kahviotuotteita tuet Emyn kuntouttavaa työtoimintaa. Jos haluat pitää näyttelyn kahviossa tai olet kiinnostunut kahvioiden työtoiminnasta, ota yhteyttä Risto Hannukkaan tai Pirjo Heikkiseen.

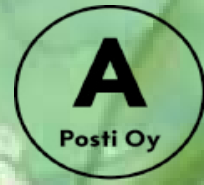
Tervetuloa KAHVILLE ja TUOREELLE PULLALLE!



EMY



Y011



Posti Oy

Posti Green

Pappilantie 7, 02770 ESPOO

