



# EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsöförening EMF rf

Huhtikuu 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](http://www.emy.fi)

# Emyn kuulumisia

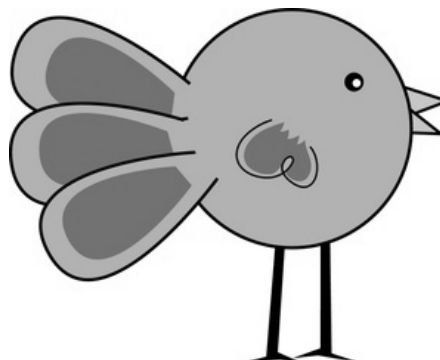
Päivä on pidentynyt ja kesää kohti kuljetaan vähitellen. Uudet tuulet puhaltavat myös Emyssä. Sveitsistä kotoisin oleva yritys nimeltä XOCB on ostanut Emyn kohtaamispaikat. Kaupat tehtiin maaliskuun lopulla. Emyn kohtaamispaikat suljetaan kevään aikana ja Lilla Karyllin ja Meriemyn tilalle perustetaan uuden ravintolaketjun pikaruokaravintolat. Utinen tuli meille kaikille järkyttävänä yllätyksenä. Onneksemme huhtikuun ensimmäinen päivä on aprillipäivä, joten aprillia, syö silliä, juo kuravettä päälle!

Nythän sitä ei enää tiedä, mitä uskoa. Voin kuitenkin vakavalla naamalla vakuuttaa, että Emyssä on tässä kuussa tarjolla vaikka mitä mielenkiintoista tekemistä. Tulethan mukaan kaikkiin mieleisiisi toimintoihin!

Torstain toimintailloissa (ryhmät sivuilla s. 6-7) on tarjolla ruoanlaittoa ja leffailta, Meriemyn toimintaa kokosin sivulle 4 ja retkiä on tulossa niin konserttiin kuin Tallinnaankin. Kuukausi käynnistetään perinteisen Pääsiäislounaan merkeissä, Avomielin yhdistykset kisaavat huhtikuussa keilamestaruudesta ja kuun loppupuolella pidetään yhdistyksen kolmekymppisten kunniaksi avoimien ovien tilaisuuksia varsinaista toukokuun lopun juhlapäivää odotellessa. Kuukausi päätetään iloisissa merkeissä Lilla Karyllin Vappupippaloissa. Tervetuloa mukaan!

Mielenterveyskuntoutujien oma Moniäänirock musafestari järjestetään jo neljännen kerran 29.4. klo 11-17. Tänä vuonna festarit ovat Porvoossa, nuorisotila Zentrassa. Esiintyjiä festareilla on useista mielenterveysalan yhdistyksistä. Emyä festareilla edustavat Emyn muusikot vuorovuosin.

*Emyssä nähdään! Tiina :)*



**Voimia  
kevääseesi!**

- 1.4. Aprillipäivä & neulahuovutusta Meriemyssä klo 13
- 2.4. Pääsiäislounas Lilla Karyllissa
- 3.4. Pitkäperjantai & Meriemy avoinna klo 12-16
- 4.4. Lankalauantai & Meriemy avoinna klo 12-16
- 5.4. 1. pääsiäispäivä Lilla Karyll avoinna klo 12-16
- 6.4. 2. pääsiäispäivä Meriemy avoinna klo 12-16
- 8.4. Maisemakuvia Kolumbiasta Meriemyssä klo 13
- 10.4. Avomielin keilaturnaus
- 11.4. Kuukausikokous Meriemyssä
- 16.4. Retki Musiikkitaloon
- 19.4. Eduskuntavaalit
- 20.4. Propelli (MTKL) Lilla Karyllissa
- 22.4. Avoimet ovet Meriemyssä
- 24.4. Avoimet ovet Lilla Karyllissa
- 28.4. Uusi biljardiryhmä käynnistyy
- 30.4. Vappupippalot Lilla Karyllissa

## EMY-tiedote 4/2015

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

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Y-tunnus: 0678820-6  
Pappilantie 7, 02770 Espoo, p. 09-859 2057,  
espoonmielenterveys(at)emy.fi  
EMY-tiedote julkaistaan internetosoitteessa  
www.emy.fi ja Emy on myös Facebookissa!  
Vastaava toimittaja: Tiina Pajula  
Tiedotustoimikunta: tiedustelut Tiina Pajulalta  
Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki  
Tilaushinta: Emy ry:n jäsenmaksu, 23€/kalenterivuosi  
Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt vuodessa  
Aineisto: Otamme mielellämme vastaan kirjoituksia  
ja piirroskuvituksia, joko sähköpostitse tai postitse.  
Materiaali tulee toimittaa Tiina Pajulalle edeltävän  
kuukauden puoliväliin mennessä tiina.pajula(at)emy.fi.  
Kansi: Marita V.

# Kokoukset

## **Emyn kuukausikokous la 11.4.**

lauantaina 11.4. Meriemyssä klo 14. Kokous on kaikille avoin, tule mukaan ideoimaan Emyn toimintaa.

**Etuus- ja vaikuttamistyöryhmään** mahtuu lisää Emyn jäseniä mukaan, otathan yhteyttä Tiinaan, mikäli vaikuttamistoiminta kiinnostaa!

## **Retket**

### **Pääsiäislounas Lilla Karyllissa to 2.4.**

Perinteinen emyläisten yhteinen pääsiäislounas järjestetään kiirastorstaina 2.4. Lilla Karyllissa. Kattaukset järjestetään klo 12.30 ja 14. Tarjolla on lammaspataa (sisältää myös possua), katkarapu-uunilohta, kermaperunoita, pashaa ja mämmiä sekä kahvia tai teetä. Ilmoittauduthan mukaan ilmoitustaulujen listoille tai soittamalla Lilla Karylliin. Tervetuloa!

### **Retki Radion sinfoniaorkesterin konserttiin Musiikkitaloon to 16.4.**

Konsertti on Minna Leinosen tilateos Scatterings solistiryhmille ja orkesterille ja siitä voi löytää Sibeliuksen heijastumia. Kapellimestarina toimii Hannu Lintu. Mukaan retkelle mahtuu 9 retkeläistä ja lipun hinta 8€/osallistuja. Sitovat ilmoittautumiset ilmoitustaulujen listoille 8.4. mennessä. Konserttiin lähdemme yhdessä Lilla Karyllista klo 17.45, konsertti alkaa klo 19. Jos tulet suoraan Musiikkitalolle, sovi siitä retkelle mukaan lähtevän Tiinan kanssa ja ole paikalla klo 18.30. Emy maksaa vain yhteislähtöön osallistuvien matkat. Takaisin Espooseen saavumme konsertin jälkeen, arviolta klo 22 mennessä. Tiedustelut Tiinalta, p. 0503107987.

### **Päiväristeily Tallinnaan ti 5.5.**

Eckerö Linen m/s Finlandia lähtee Helsingin Länsiterminaalista klo 8.30 ja palaa Helsinkiin klo 21.15. Laivamatka kestää noin 2,5h. Tallinnassa on aikaa noin 7 tuntia. Päivästä on siis tulossa pitkä, joten arvioithan jaksamisesi jo ennen ilmoittautumistasi. Ohjelmassa on nähtävyyksiin tutustumista ja/tai ostoksien tekemistä. Retken omavastuuhinta on 20€/osallistuja. Retkelle läh-

tijan tulee varata omaa rahaa mukaan aterioita ja seutuliikenteen bussimatkoja varten, jotka kukin retkeläinen maksaa itse. Lisätietoja voit kysyä Tiinalta p. 050 310 7987. Sitovat ilmoittautumiset (nimi, sukunimi sekä syntymäaika pv/kk/v) Lilla Karyllin tai Meriemyn ilmoitustauluille **ti 14.4. mennessä**. Muistathan, että kaikki Emyn toiminta on päihteetöntä, niin myös tämä retki. Mukaan retkelle lähtevät Tomi O. ja Tiina S. sekä Tiina Pajula.

## **Tapahtumat**

### **Avomielin keilturnaus pe 10.4.**

Avomielin -yhdistysten yhteinen keilturnaus järjestetään perjantaina 10.4. klo 13-15 Tikkurilan keilahallilla. Turnauksessa pelataan kuusi sarjaa ja loppupisteiden tulos ratkaisee voittajan. Emyn joukkueeseen haetaan nyt viittä innokasta keilaajaa. Ilmoittaudu edustamaan Emyä suoraan Jussi Aspille p. 050 310 7981.

### **Tietoisku Meriemyssä ti 14.4.**

Tervetuloa ti 14.4. klo 10 Meriemyyntä kuuntelemaan tietoiskua ravinnosta, terveydestä sekä liikunnasta. Tietoiskun yhteydessä on mahdollisuus sekä verenpaineen mittaukseen että vyötärön ja painon mittaukseen luottamuksellisesti Punaisen Ristin edustajan kanssa. Yhteistyössä SPR & Emy.

### **Avoimia ovia juhlan kunniaksi**

Avoimien ovien päiviä järjestetään Emyn kohtaamispaikoissa 30-vuotisjuhlan kunniaksi huhtikuussa (varsinaiset juhlat toukokuun lopulla). Tervetuloa tapaamaan tuttuja tai tutustumaan yhdistyksen väkeen ja tiloihin. Tarjolla kahvia ja hyvää syötävää. Ohjelmassa on musiikkia ja mukavaa yhdessäoloa. Mahdollisten vierailijaryhmien toivotaan ilmoittautuvan ennakkoon tiina.pajula(at)emy.fi. Tervetuloa!

### **Avoimien ovien päivät:**

**Meriemyssä ke 22.4. klo 13-16**

**Lilla Karyllissa pe 24.4. klo 13-16**

### **Vappupippalot Lilla Karyllissa to 30.4.**

Torstaina 30.4. klo 12-15 Lilla Karyllissa. Tarjolla vappunaposteltavaa, yllätysohjelmaa ja yhteistä hauskanpitoa. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun listoihin tai soittamalla p. 09-859 2057. 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 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. 09-863 2031

### Tervetuloa

#### Lilla Karyllin

- ma-pe klo 9-16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16 (varmistathan sunnuntain aukiolon puhelimitse)
- pe 3.4. ja ma 6.4. suljettu (pääsiäinen)



### 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 Meriemyn

- ma-pe klo 9-16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin lauantaisin sekä pitkäperjantaina 3.4. ja 2. pääsiäispäivänä ma 6.4. klo 12-16 (varmistathan kuitenkin puhelimitse)

### Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonloppujen vapaaehtoinen?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia sekä Meriemyyneen 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.

### 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€. Tule tekemään löytöjä!

### Meriemyssä tapahtuu

- ke 1.4. klo 13 huovutetaan ja askarrellaan
  - ke 8.4. klo 13 kuvia Kolumbiasta
  - pe 10.4. klo 14 levyraati
  - ti 14.4. klo 10 terveystietoisku
  - ke 15.4. klo 10 kokkailua Martan ohjauksella sekä klo 13 talousohjaustuokio
  - to 16.4. klo 13 Meren ja taivaan välillä
  - ke 22.4. klo 13 avoimien ovien päivä

# 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
- pe 3.4. ja ma 6.4. suljettu (pääsiäinen)

### Kylämajassa tapahtuu - tule mukaan!

Kylämaja on espoolaisten 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.

- Keskiviikkoisin klo 11-13 myynnissä keittoa hintaan 2,50€/lautasellinen.
- Kylämajan kellarissa on biljardipöytä, jolla voi pelata tilan ollessa vapaana.
- Kylämajan ATK-luokassa harjoitellaan tietokoneen käyttöä perjantaisin klo 13-15. Vapaaehtoinen Oscar opastaa. Voit ottaa myös oman kannettavan tietokoneen mukaan.
- Kylämajapäivää vietetään la 18.4. klo 11-14. Tervetuloa juhlimaan kevättä ja tutustumaan muun muassa kulttuuripisteisiin ja asahiin. Ohjelmassa myös musiikkia ja kakkutarjoilu!
- **Lisätietoja [www.kylamaja.fi](http://www.kylamaja.fi)**

### Raitin Pysäkin aukioloajat

- arkisin ma-pe klo 10-14
- pe 3.4. ja ma 6.4. suljettu (pääsiäinen)



### Raitin Pysäkillä on toimintaa

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

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).

# VISIO

opintokeskus | sivistysliitto | ajatuspaja

SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE  
DISCRIMINATION-FREE ZONE



## TSL

Työväen Sivistysliitto

# Emyn ryhmätoiminta

Emyn ryhmätoimintaa koordinoi ja lisätietoja antaa Pirjo Heikkinen pirjo.heikkinen(at)emy.fi tai p. 050 310 7980. Olet tervetullut mukaan!

## LIKUNNALLISET RYHMÄT

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** harjoittelee maanantaisin Laaksolahden jalkapallohallissa (Lähdepurontie 1) klo 15-16. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Tiedustelut Kaj Järvisalo p. 050 552 1049.
- **Salsaa ja rivitanssia** Espoon keskuksessa maanantaisin klo 17-18 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Vetäjänä Sanna H. Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet.
- **Emyn keilausryhmä** kokoontuu ti 14.4. Lippulaivan keilahallilla klo 14-15. Yhteislähtö Meriemystä kävellen klo 13.30. Voit tulla myös suoraan keilahallille, mutta ole silloin paikalla klo 14. Ilmoittaudu viimeistään edeltävän viikon keskiviikkona Meriemyn ilmoitustaulun listalle tai p. (09)8632031. Emy maksaa ilmoittautuneiden ratamaksun sekä keilauskenkien vuokran.
- **Emyn uusi biljardiryhmä** kokoontuu ti 28.4. Lippulaivan keilahallilla klo 14-15. Ilmoittaudu mukaan kohtauspaikkojen ilmoitustaulujen listoille. Mukana Janne Niemi, jolta lisätiedot p. 050 312 5192,
- **Sählyä** pelataan Espoon keskuksessa tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla osoitteessa Muuralanpiha 3. **Sählyä** pelataan myös torstaisin klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston salissa (Kirkkokatu 16). Ei sählyä 2.4., 28.4. eikä 30.4. Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049. Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi.

*Huom! Ei ryhmiä pe 3.4. (pitkäperjantai), ma 6.4. (2. pääsiäispäivä) eikä pe 1.5. (Vappu).*

- **Itämaista tanssia (vain naisille)** Espoon keskuksessa tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet.
- **Sulkapalloa** pelataan keskiviikkoisin Kivenlahdessa klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi.
- **Kuntosalivuoro** Espoon keskuksessa perjantaisin klo 16-17 Keski-Espoon uimahallin kuntosalilla (Kaivomestariinniitty 2). Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet, pyyhe ja muut peseytymisvälineet.

## KESKUSTELURYHMÄT

- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** kokoontuu parillisina viikkoina tiistaisin eli 14.4., 28.4. ja 12.5. klo 18 Lilla Karyllissa, tervetuloa!
- **Meren ja taivaan välillä** Meriemyssä diakoni Lea Puotiniemen ohjauksella kerran kuussa, torstaina 16.4. ja 28.5. klo 13. Tervetuloa keskustelemaan!
- **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.
- **Ääniä kuulevien avoin vertaistukiryhmä** maanantaina 13.4. ja 4.5. klo 12-14. Paikkana toimii Villa Apteekin alakerta (Papilantie 5) tervetuloa! [www.moniaaniset.fi](http://www.moniaaniset.fi)

- **Valonpissarat-vertaisryhmä pakko-  
oireisesta häiriöstä kärsiville henki-  
löille** ti 14.4. ja 5.5. klo 17.30 Villa Apteekin  
yläkerrassa (Pappilantie 5). Mukana psy-  
koterapeutti Michel. Ryhmässä käsitellään  
erilaisia hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä  
teemoja luottamuksellisesti. Ryhmään ei ote-  
ta uusia enää tänä keväänä mukaan. Tiedus-  
telut Pirjolta p. 050 310 7980.

## TOIMINNALLISET RYHMÄT

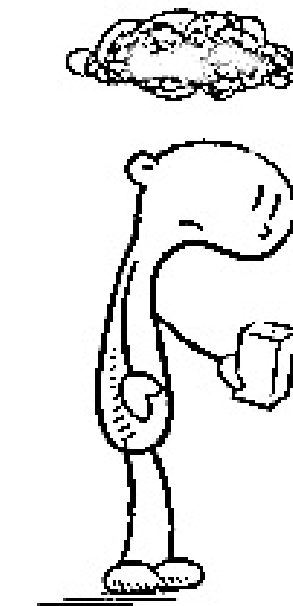
- **Levyraati** kokoontuu Meriemysssä pe 10.4.  
klo 14. Voit halutessasi ottaa omaa musiikkia  
mukaan CD-levyllä tai USB-tikulla. Varalla  
kirjaston levyjä sekä Youtube. Mukana Tiina.
- **Sielun maisemien maalarit** kokoon-  
tuvat Lilla Karyllissa maanantaisin klo 17 ja  
**Mielen maisemien maalarit** Meriemys-  
ssä tiistaisin klo 17. Kuvataideryhmiä ohjaa  
Olavi F. Olet tervetullut mukaan löytämään  
maalaamisen ilo ilman suorituspaineita tai  
taitovaatimuksia!
- **Järjestökadun teatteriryhmä** kokoon-  
tuu Espoon keskuksessa ESKO:n tiloissa  
(Pappilantie 2) tiistaisin klo 13.30. Ilmoittau-  
du mukaan Pirjolle p. 050 310 7980. Yhteis-  
työssä Esittävän taiteen koulu ESKO, Askel  
ja Emy. Rohkeasti mukaan harjoittelemaan  
esiintymistä ja itseilmaisua!
- **Auroranportin avoin ryhmä** on toi-  
minnallinen ryhmä, joka kokoontuu Auro-  
ranportissa (Aurorankuja 2). **Ti 7.4. klo 17**  
kokkaillaan Marttojen kotitalousneuvojan  
opastuksella. **Ti 21.4. klo 17** pelataan ulko-  
pelejä (petanque, mölkky) Ilmoittauduthan  
ennakkoon ryhmänohjaaja Tiinalle p. 050  
310 7987. Tervetuloa mukaan!
- **Torstain toimintaillat** ovat kaikille avoi-  
mia toiminnallisia iltoja, joita pidetään joka  
toinen viikko. Mukana on joku Emy'n työnteki-  
jöstä ja ohjelmassa vaihtuvaa kivaa!  
**To 9.4. klo 17** kokkaillaan tapaksia espanja-  
laisittain, ilmoittautuminen ti 7.4. mennessä.
- Sovitaan samalla, mikä elokuva katsotaan  
seuraavalla kerralla. Mukana kokkaamassa  
Tiina ja opiskelija Eero **To 23.4. klo 17** leffail-  
ta Lilla Karyllissa; elokuva, naposteltavaa ja  
hyvää seuraa. **To 7.5. klo 17** Marttojen villi-  
ruokakurssi, ilmoittautumiset 5.5. mennessä.  
Tiedustelut Tiina p. 050 310 7987.
- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa tors-  
taisin klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat mie-  
het tervetuloa! Tiedustelut ohjelmasta pauli.  
liikala(at)gmail.com.
- **Musaryhmä** Lilla Karyllin yläkerrassa  
kuuntelee musiikkia Kimin kanssa maanan-  
taisin klo 13-14. Tervetuloa ja otathan myös  
omia CD-levyjä mukaan!
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu harjoittele-  
maan yhdessä soittamista musiikkipedago-  
gi Sarin opastuksella Lilla Karyllin yläkerran  
musahuoneessa perjantaisin 13-14.30. Ter-  
vetuloa!
- **Yhteislaulutuokiot Kylämajassa** kes-  
kiviikkona 22.4. klo 12.15-14.15. Säestäjänä  
Helena, tervetuloa! Yhteislaulutuokiot Raitin  
Pysäkillä on tauolla. Lisätiedot Pirjo Heikki-  
seltä.
- **Lauluraati Kylämajassa** keskiviikkona  
8.4. klo 12.15-14.15. Lauluraadissa laule-  
taan, keskustellaan ja voi kertoa mielipiteen-  
sä laulujen sanoista, sävelistä tai mitä tulee  
mieleen kappaleesta. Mukana Kari.
- **Käsityöryhmä** kokoontuu Kylämajassa  
joka keskiviikko klo 13-15.30 käsityöhuo-  
neessa. Lisätietoja 050 430 3112/Asta. Ter-  
vetuloa mukaan!
- **Dekkariklubi** kokoontuu Kylämajassa to  
23.4., 28.5. ja 11.6. klo 13-15. Keskustellaan  
dekkareista, jaetaan lukuvinkkejä, katsotaan  
elokuvia ja pelataan pelejä. Lisätietoja minna.  
miettinen(at)kalliola.fi tai p. 045 7732 4744.
- **Vikatikki -käsityökahvila** kokoontuu  
Kylämajan olohuoneessa pe klo 11-15.  
Tule mukaan tekemään omia käsitöitäsi  
ja juttelemaan muiden käsitöitä tekevien  
kanssa.

# Tule vapaaehtoiseksi vaalikeräykseen

Emy ja Mielenterveyden keskusliitto ovat mukana Pieni ele -vaalikeräyksessä Eduskuntavaalien äänestyspaikoilla (sekä varsinaisena vaalipäivänä että ennakoäänestyspaikoilla ennakoäänestyspäivinä). Emy hakee nyt vapaaehtoisia lipaskerääjiä Espoon äänestyspaikoille, tulisitko Sinä?

Keräyksen tuotto jaetaan mukana olevien kotimaisten vammais- ja terveysjärjestöjen 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 talkoisiin  
kaj.jarvisalo(at)emy.fi tai p. 050 552 1049



## Mielenterveyden keskusliiton Tietopalvelu Propelli jalkautuu Emyyn

Tule kuulolle ja kyselemään mielenterveyteen liittyvistä asioista, kuntoutumisesta, sosiaaliturvasta, palveluista ja etuuksista, potilaan ja asiakkaan oikeuksista, asuntojen korjauksesta, vertaistuesta ja mielenterveysyhdistyksistä. Lisätietoja MTKL:n ja Propellin toiminnasta [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi).



Mielenterveyden  
keskusliitto

Lilla Karyll ma 20.4. klo 11-15  
Meriemy pe 29.5. klo 12-14  
Tervetuloa!

Mahdollisten vierailijaryhmien toivotaan  
ilmoittautuvan ennakkoon [tiina.pajula\(at\)emy.fi](mailto:tiina.pajula(at)emy.fi)

## 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 kynnyksen 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](http://www.tukilinja.fi), Tukilinja-lehdestä tai pyytämällä apua Emyn ohjaajalta.



# Talousohjausta tarjolla

Espoon Järjestöjen Yhteisön Jalkautuvan talousohjaushankkeen työntekijät Ari ja Hanna ovat emyläisten tukena ja apuna tarvittaessa. Tule keskustelemaan taloudesta, pohtimaan omaa tilannetta tai selvittämään omaan talouteesi tai velkoihisi liittyviä ratkaisuja yhdessä luotettavien ja osaavien työntekijöiden kanssa.

**Lilla Karyll ja Villa Apteekki (Askel) torstaisin klo 9-14**

**Meriemy keskiviikkona 15.4. klo 13. Tervetuloa kuulolle ja keskustelemaan!**

## Venyttelyä ja rentoutumista

Ohjattua venyttelyä sekä rentoutumisharjoituksia Espoon keskuksessa esittävän taiteen koulu ESKO:n tiloissa osoitteessa Pappilantie 2.

**Maanantaisin klo 11-12** (18.5. saakka paitsi ei 6.4.)

Teemme venyttelyharjoituksia sekä rentoutumisharjoituksia yhdessä rennolla otteella ilman ennakoilmoittautumisia. Harjoitukset ovat kevyitä ja yksinkertaisia, joita tehdään oman jaksamisen ja toiveiden mukaan. Ohjaajana opiskelija Eero.

**Tervetuloa mukaan!**



## Opiskelija Eero esittäytyy

Emyssä työharjoittelussa on maaliskuusta toukokuuhun sosionomiopiskelija Eero Laurea-ammattikorkeakoulusta. Kolmekymppisen Eeron löytää yleensä maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin Lilla Karyllista sekä keskiviikkoisin ja perjantaisin Meriemystä. Kokkailusta, musiikista ja koirista pitävällä Eerolla riittää juttua, joten tulethan rohkeasti juttelemaan :)

## Pop up -asukastalossa tuunataan - tervetuloa!

Väliaikaisen asukastalon avajaisia vietetään ma 13.4. klo 16. Tule antamaan mielipiteesi, kertomaan mitä toivot ja mitä antaisit tai mihin haluaisit osalliseksi? **Pop up -asukastalossa tuunataan mahdollista uutta asukastaloa ma-pe klo 14-18 ajalla 14.4.-22.4.2015 kauppakeskus Entressissä, Clas Ohlson -kaupan naapurissa, osoitteessa Siltakatu 11, Espoo. Tule mukaan!**

### Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa

- Raitin Pysäkillä tiistaisin klo 17.30-19.30  
Tiedustelut toimistolta p. 050 441 2112
- 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](http://www.mielimaastary.fi)

### Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

- Ti 14.4. klo 17.30 asumisyksikkö Eedissä (Kilonkallio 7, 4. krs)
- Ti 12.5. klo 17.30 Emyssä: klo 17.30 tutustuminen Lilla Karylliin ja klo 18 grillaus pihalla sään salliessa tai kokoontuminen Pappilantie 5 yläkerrassa.

Tiedustelut Petteri Liikanen p. 050 576 8531  
[www.otu.fi](http://www.otu.fi)

## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

### Seurakuntien diakonian retkipäivä

to 9.4. Velskolaan, ilmoittautumiset Olarin seurakuntaan p.09 8050 7000 & to 7.5. Hvittoppiin, ilmoittautumiset Espoonlahden seurakuntaan p. 040 537 6848.

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

**Seurakunnan Torstaipeiri** on mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä, joka kokoontuu parillisina viikkoina torstaisin klo 15-16 Suvelan kappelilla (Kirstinpiha 3). Lisätietoja diakoni Anni Vanhanen p. 050 438 0189.

**Mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä Hyvä olo** kokoontuu parittomina viikkoina tiistaisin klo 14.30-15.30 Lep-pävaaran kirkon Olotilassa (Veräjäkallionkatu 2). Kevään kokoontumiset 19.5. saakka Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari p. 040 531 1057.

**Torstaiturinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä** kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin 9.4., 23.4. jne. Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8) klo 13-14.15. Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi

**Uupunut? Yksinäinen? Väsynyt?** Ver-taistukeen perustuva MieTe-keskusteluryhmä Espoonlahden kirkon kerhuhuone 2:ssa maanantaisin klo 18-20 (25.5. saakka). Ei ryhmää 6.4.

**Käsityökerho Sopukassa**, Soukan kappel-in olohuoneessa (Soukankuja 3, Espoo) maanantaisin klo 13-15. Kerho on avoin kaikille käsi-töistä kiinnostuneille.

## 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 ratkai-semiseen ja elämänhallinnan tukemiseen kes-kittynyt 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 leipäjakoa arki-sin klo 9. Espoon Ankkuri on tarkoitettu erilai-sista päihdeongelmista kärsiville täysi-ikäisille, tarjolla myös ryhmätoimintaa. Tiedustelut p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi.

**Hyvä Arki ry**, Siltakuja 3 B, tuore-elintarvik-keita jaossa ma, ke ja pe klo 11.30 alkaen niin kauan kuin tavaraa riittää. Leipäjakoa 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 elintar-vikkeita arkipäivisin Espoonlahden kirkolla (Kip-parinkatu 8). Jonotusnumeroiden jako alkaa klo 8.30 ja ruokajako klo 9.

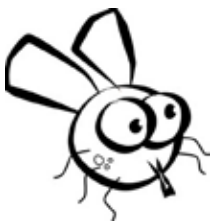
**Raitin Pysäkki**, Konstaapelinkatu 1, elitarvi-kejakelua ti ja pe klo 10-12. Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan ke klo 12. Muina arkipäivinä klo 12 lounaaksii puuroa.



## Seurakuntien edulliset lounaat

Seurakuntien diakonia- ja kappelilounaat on tarkoitettu kaikille, joilla on taloudellisia vaikeuksia, tai jotka kaipaavat ruokaseuraa. Lounailla on 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€
- **Soukan kappeli**, Soukankuja 3, ti klo 11, hinta 2,50€ kahvittelujatkot lounaan jälkeen.
- **Leppävaaran kirkko**, Veräjäkallionkatu 2, ti klo 11.30-12.30, hinta 3€, 19.5. saakka
- **Olarin kappeli**, Kuunkehrä 4, ma klo 13-13.30, hinta 2,50€, 25.5. saakka
- **Matinkappeli**, Liisankuja 3, to klo 13-13.30, hinta 2,50€, 28.5. saakka
- **Viherlaakson kappeli**, Viherkalliontie 2, ti klo 12-13, hinta 4€, 26.5. saakka
- **Auroran kappeli**, Heiniemenpolku 1, ma klo 11-13, hinta 4€, 11.5. saakka
- **Tapiolan kirkko**, Kirkkopolku 6, ti lipunmyynti klo 11.30, hartaus klo 12, lounas klo 12.15, hinta 4€, 26.5. saakka
- **Kauklauden kappeli**, Kauppamäki 1, eläkeläisten keittolounas ti klo 11, hinta 3€, 12.5. saakka.



### Talismaani

*Talismaani pikkuinen  
sateesta, pihasta löysin sen.  
Se oli kivi rosainen  
ellipsin muotoinen.  
Maalasin sille silmät ja suun  
päälakeen tähden ja kuun.  
Iltaisin minua se muistuttaa  
on mulla toivoa ihanaa  
vain talismaani sen tajuaa.*

Tuula Viljasalo

### Merikotka

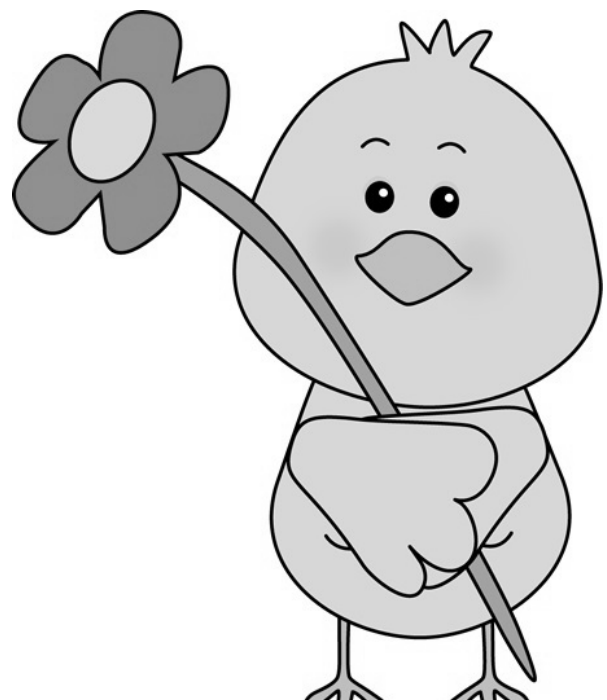
*Lensi kotka  
komea siipi vierellään,  
pilven varjoki hiipi  
irtosi sulka tuulen matkaan  
lensi kauas meren rantaan  
kipunoi aurinko kuusten takaa  
velloi aallokko  
taivas niin vakaa.*

Tuula Viljasalo

### Maaliskuu

*Kuusikon välistä paistoi aurinko  
purokin tien laidassa solisi  
asfaltti pilkotti valkeella tiellä  
lintujen laulu jossakin siellä  
takana metsän puiden kalpeiden  
ja harmaiden.  
Jospa jo pian kukkisi kukkanen  
viheriöisi puut ja laulaisi lintunen  
OLISI KEVÄT IHANIN.*

Tuula Viljasalo



# Emyläisten kynistä

## Kirjaesittelyssä Mila Teräksen Harmaat enkelit (Karisto 2014)

Mila Teräs on orimattilalainen kirjailija, joka on kirjoittanut useita lasten- ja nuortenkirjoja. Hän toimii kolumnistina ja on ollut mukana tekemässä oppikirjoja. Harmaat enkelit on Mila Teräksen ensimmäinen aikuisten romaani.

Kirjan päähenkilö Teresa on Istanbulissa asuva pienen tytön äiti. Isoäidin sairastelu saa Teresan palaamaan Suomeen, vanhaan kotitaloonsa. Äidin vuosien takainen reseptikirja palauttaa Teresan lapsuuden makuihin – ja kipeisiin muistoihin. Hoitokodissa hiipuvan isoäidin, Helvin, saama ruoka vie keskelle kuohuvaa nuoruutta ja sotavuosia. Harmaat enkelit on vahva tarina sodan jättämästä nälästä, mutta myös sitkeydestä ja rakkaudesta, joka kantaa vaikeina hetkinä.

Osaisipa olla sellainen äiti, joka puhaltaa kivun pois yhdellä ainoalla henkäyksellä – kantaa lapsen pienuutta, se on Teresalle äitiyden raskain taakka. Teresa ja Selma-tytär muuttavat Istanbulista Teresan vanhaan kotitaloon, jossa tapahtui Teresan äidin menetys kahdeksan vuotta aiemmin. Kirjan pääteemana on harmaat enkelit eli lotat vaihtamassa lakanoita.

Kirja on tapahtumarikas: Turkin perheen vanhin poika kuolee. Rintaman paukkupakkaset suosivat suomalaisia, jotka ovat tottuneet kylmään ja purevaan pakkaseen. Teresa ja Selma leipovat Karjalan piirakoita ja Helvi-mummo muuttaa palvelukotiin. Teresan kaksi enoa haudataan sankarihautaan. Erityisen kuuma kesä päättyy Mannerheimin julistukseen – pyhästä sodasta.

Teresa tapaa sotasairaalassa sodassa haavoittuneen Taiston – tulevan miehensä ja jättää lottatyöt. Lisääkin suruviestejä ja elämänmutkia on edessä.

Turkkilainen Adam sanoo: ”Kuolen ikävään” – mutta rakkaus kuolee ja päättyy. Teresa opettaa vatsatanssia ja ystävystyy. Isoäidistä on aistittavissa päivä päivältä kuoleman läheisyys. Teresan isän ja äidin liitto rakoilee, mikä näkyy Teresan unissa.



*Unto Vaskuu*

## Vilustuminen kevätlomalla

Elettiin 1970-lukua, kun lähdin lomalle mökille. Pikavuorolla matkustin siihen aikaan paljon, niin kuin nykyäänkin. Mökki oli ollut kylmillään pari viikkoa. Soitin kyllä naapurille pari päivää aikaisemmin, että laittaisi sähkön ja lämmön päälle, mutta kyllä siellä sittenkin on yleensä vielä viileää ja kosteaa talviaikaan.

Tiedän, mitä on mennä sinne kylmään. Joskus menin, en edes tiedä kuinka monia kertoja, ja vain yksi paha vilustuminen tulee mieleen. Se angiina ei tullut mökin kylmästä, vaan jouduin käymään kaupassa, kun särpimet oli vähissä ja muitakin kaupan tuotteita teki mieli. Menin hiihtämällä kauppaan umpihangessa ja takaisinkin, kun olin ostokset tehnyt. Takaisin tullessa oli kova lumimyrsky ja menin erääseen heinälatoon suojaan vähäksi aikaa ja vilustuin, tosin join pari kylmää kaljaa siellä heinäladossa. Olisikohan se kalja ollutkin pääsyy siihen vilustumiseen?

Oli ulkonakin pakkasta aikatavalla. Hakiessani maitoa naapurista, en ottanut pientä kannellista maitokannua, vaan jonkin vanhan tyhjän pullon, jossa ei ollut korkiakaan edes. Pullo oli sitten maitoa täynnä, ja kun aamulla hain maitopulloani etu-eteisestä, oli se kuin jäätelöä. Maito oli jäänyt ja pullo oli kuin jäätelötötterö. No, kyllä siitä kahvikermää sai hyvin vielä. Se maito oli lypsetty suoraan naapurin lehmästä, edellisenä iltana.

Saatuani angiinan kauppareissulla, varsinainen lomanvietto jäi kevätlomamuuttuisairauslomaksi. Ehdin sentään hiihtää ja askaroida kaikenlaista siellä mökillä ennen sairastumistani. Onneksi eno tuli jostakin työkeikalta mökille nukkumaan yöksi ja sitten aamusella aamupalan jälkeen lähdettiin molemmat Helsinkiä kohden.

Minä menin lääkäriin ja sain antibioottikuurin sekä yskänlääkettä. Menin sairaavuoteelle muutamaksi päiväksi ja eno meni töihin.

*Kevätlomaterveisiä  
sairasvuoteelle tai sitten ei, ite kullekin!  
Toivottaa Yrjö Varis*

## Kevään alttarilla

*Riitteen helistävät kyöneleet,  
tiu'ut. Yksi kerrallaan.*

*Uinuvien matojen kiertyneet vatsat.  
Heräävät – nälissään.  
Solmuiset, kiemuraiset.  
Venyttelevät.  
Kypsytävä multa, madon lämmin leipä.*

*Mullan musta juhlasametti,  
frakki tarhan pientareella.*

*Oraiden hennot sormet –  
ja kasvottomat värittömät keimailijat.*

*Myöhentyy ja pöyhentyy:  
Mullan tovi, mullan tuoksu.  
Yö heittää jo lapaset.*

*Madon suuton suu on suuri,  
ja se ahmii ja ahmii.  
Kimuraisin poluin, sinne tänne.*

*Kohta puhuu lapio –  
Pastori lipereissään  
antaa synninpäästön. Alttarilta.*

*Mullan kirkkoma, mullan ylösnousemus –  
ja madot ja madot. Kieriskelevät.*

*Joko ongenkoukkuun, ahvensuuhun.  
Mutta madon tieto on hyvin tietämätön.*

*Siis versoo taimi, kukkasipuleiden kupolit,  
mitä siemen kilkuttaa.*

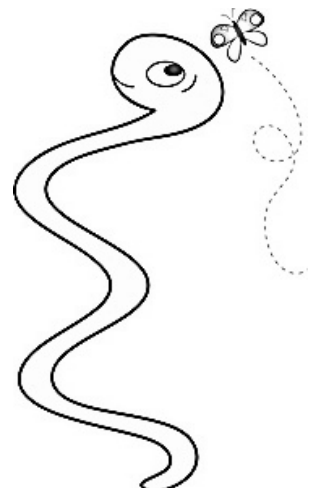
*Kukka kukan jälkeen:  
Penkkiin asettuu kirkkokansa.*

*Virren veisaa matoset.  
Yhtä virttä, yhtä virttä.*

*Mullan paakut,  
lapion saarna.*

*Kukka heristää madolle.  
Kepeällä pikkurillillään.*

*Laila Nielsen*



# Emyn toimintakertomus pähkinänkuoressa

Raha-automaattiyhdistys (RAY) ja Espoon kaupunki jatkoivat yhdistyksen päärahoittajina. Yhdistys sai rahoitusta myös Viola Raninin säätiöltä, Kirkkonummen kaupungilta, Espoon seurakuntayhtymältä sekä Kauniaisten kaupungilta. MONIMIELI - Monikulttuurisuus ja mielenterveys (2011-2013) -projektin tavoitteena oli kehittää mielenterveysongelmia kohdanneille Espoon alueella asuville maahanmuuttajille vertais- ja ryhmätoimintaa sekä lisätä maahan muuttaneiden ja kantasuomalaisten välistä vuorovaikutusta Emyssä. Vaikka projekti päättyi vuonna 2014, yhteistyö jatkuu yhä projektin myötä saatujen yhteistyökumppaneiden kanssa.



Raha-automaattiyhdistys myönsi Emylle vuosiksi 2014-2015 uuden avustuksen, ”Paikka auki nuorelle” oppisopimuksella lähihoitajaksi. Tammikuussa 2014 allekirjoitettiin työsopimus ja oppisopimus Emyssä pitkään työssä olleen nuoren kanssa. Uutena hankkeena aloitettiin myös Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kanssa Espoon Kipinän puutarhapalsta Kauklahdessa.

Kahvioiden työtoimintaa jatkettiin vuonna 2013 tehtyjen sopeutuksien mukaisina (työtoimintarahan määrää muutettiin, toimintaa kehitettiin). Espoon kaupunki myönsi yhdistykselle järjestöavustusta, jonka lisäksi Emy ja Espoon kaupungin yhteistyösopimuksen rahoitusta lisättiin. Näin kahvioiden työtoimintaa pystyttiin jatkamaan entisen kaltaisena myös vuonna 2014. Espoon kaupungin ja Emy yhteistyösopimus kokonaisuudessaan sisältää rahaa sekä mielenterveyskuntoutujien työtoimintaan että avustusta tilavuokrien muodossa.

Emyn kohtaamispaikoissa kävijöitä oli runsaasti. Lilla Karyllissa vieraskirjan mukaan käyntejä vuoden 2014 aikana 220–422 kuukausittain ja Meriemyssä nimensä vieraskirjaan jätti vuonna 2014 kuukausittain 267–354 kävijää. Emyn kohtaamispaikkojen talkootoiminta oli myös vilkasta. Lilla Karyllissa järjestettiin talkoot vuoden jokaisena arkipäivänä ja osallistujia oli kuukausittain 110–243 henkilöä. Meriemyssä talkoot pidettiin arkipäivistä maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Osallistujia oli kuukausittain 74–104 henkilöä, joista suurin osa oli naisia. Silloin tällöin, lähes joka kuukausi Emyn talkoissa oli mukana myös ensikertalaisia. Emyn ryhmät toimivat useimmat viikoittain kesä- ja joulutaukoa lukuun ottamatta. Ryhmien vetäjinä toimivat Emyn jäsenet, työntekijät tai ulkopuoliset palkatut kerho-ohjaajat. Uutena ryhmätoimintana ja yhteistyömuotona vuoden 2014 syksyllä käynnistettiin KKI-tukeakin saaneet Painonhallintaa, liikuntaa ja mielenhyvinvointia –kurssit yhteistyössä Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Emyn tulos muodostui alijäämäiseksi, 12 840,51 euroa. Yhdistyksen toimintakertomus sekä tilinpäätös 2014 olivat kokonaisuudessaan esillä yhdistyksen kevätkokouksessa maaliskuussa. Asiakirjoihin pääsee itse kukin tutustumaan tarkemmin yhdistyksen [www-sivuilla](http://www.emy.fi/yhdistys) osoitteessa [www.emy.fi/yhdistys](http://www.emy.fi/yhdistys).

## **Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, ruotsiksi Esbo Mentalhälsoförening EMF rf**

on yhdistys, jonka tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikan ja sen lähikuntien alueella asuvia psyykkisistä ongelmista kärsiviä henkilöitä ja herättää ymmärrystä näistä ongelmista kärsiviä kohtaan sekä tehdä ennalta ehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kokous- ja kuntoutustoimintaa, aikaansaa psykiatristen potilaiden elämäntilannetta koskevia selvityksiä, informoi viranomaisia jäsenten tarpeista, harjoittaa julkaisu- ja toimintaa sekä järjestää keskustelu- ja valistustilaisuuksia, kerho- ja opintotoimintaa sekä *retkiä ja matkoja jäsenilleen*.

# Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

## Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia - tervetuloa mukaan toimintaan!

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsöförning EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenaamme 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** vuodelle 2015 on 23€ ja kannatusjäsenmaksu on 100€.

**Pankkiyhteys:** IBAN-tilinumero: FI07 40550010120729, BIC-koodi HELSFIHH

Maksaessasi jäsenmaksun, laitathan viestikenttään nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi. Käteillä jäsenmaksun voi maksaa kohtaamispaikassa Emyn ohjaajalle. Jäsenyys kannattaa, mutta moneen yhdistyksen toimintaan voit osallistua, vaikkot olisikaan jäsen. Tervetuloa mukaan!

## Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala	
Varapuheenjohtaja	Kim Liuhanen	
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

## www.emy.fi

Työntekijöiden sähköpostiosoitteet:  
etunimi.sukunimi@emy.fi  
Vaihda ö o:ksi ja ä a:ksi

Työntekijöiden yhteinen  
sähköpostiosoite:  
espoonmielenterveys(at)emy.fi  
Vaihda (at) @-merkiksi

## 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.

**Huom, kahviot ovat pääsiäisen pyhäpäivinä ja 1.5. suljettuina!**

## Tervetuloa kahville ja tuoreelle pullalle!



Y011



Pappilantie 7, 02770 ESPOO

Itella Green

