



EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo Mentalhälsöförening EMF rf

Kesäkuu 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

- 3.6. Espoon järjestöjen yhteinen retki Vasikkasaareen ja neulahuovutusta Meriemyssä
- 5.6. Kalastusretki Linlooseen
- 6.6. Kuukausikokous Meriemyssä
- 10.6. Fillariretki (ks. sivu 6), Taloustuokio Meriemyssä klo 13
- 11.6. Iltateet omaisille Lilla Karyllissa
- 13.6. Kuvataideryhmien retki Isoon Vasikkasaareen
- 15.6. Valokuvia Kolumbiasta Lilla Karyllissa
- 16.6. Kesäretki Hankoon
- 18.6. Eevan eläkekahvit Lilla Karyllissa
- 19.-20.6. Juhannus
- 24.6. Fillariretki (ks. sivu 6)
- 29.6. Kesäleiri alkaa
- 3.7. Retki Isoon Vasikkasaareen

EMY-tiedote 6/2015

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, piirroskuvituksia ja kansimaalausehdotuksia. Materiaali tulee toimittaa Tiina Pajulalle tai Sirpa Strömbergille edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse etunimi.sukunimi(at)emy.fi, postitse tai henkilökohtaisesti.

Tämän lehden kansikuva: SP

Emyn kuulumisia

Kesä on parhaimmillaan rentoutumisen ja iloisen yhdessäolon aikaa. Tuntuu kuin tämä maa heräisi eroon ihan uudella tavalla. Kaupungeissa ja kylissä pidetään tapahtumia ja toreja ja ihmiset ulkoilevat paljon. Oletko jo maistanut kesän uutuusjätelöitä tai käynyt haistelemassa lähiluonnon tuoksua?

Kauniilla säällä voi lähteä pienelle kävelylle ja harjoitella vaikka samalla tietoisuustaitoja! Tietoista läsnäoloa voi kukin harjoitella itsekseen, ihan vain keskittymällä olemiseen tuomitsematta ajatuksiaan tai murehtimatta mitään. Voi kuulostella ympäristöä, tunnustella tuntemuksiaan, tarkkailla hengitystään ja tarkastella ympäröivää maailmaa, vähän kuin lapset luonnostaan tekevät. Voi vaikka syventyä siihen, miltä se jäätelö maistuu, tuoksu ja tuntuu. Se on yllättävän rentouttavaa. Ohjattuja harjoituksia voi löytää netistä, vaikka Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta.

Emyn kesä on täynnä tekemistä ja yhdessäoloa. Tarjolla on niin kesäryhmiä (sivulla 6), avoimia kohtaamispaikkoja (sivulla 4-5), talkootoimintaa, retkiä (sivulla 3) ja leirejä (sivulla 9). Tämä lehti on pullollaan yhtä sun toista tekemistä, hetkiä yhdessäoloon ja toisten kohtaamiseen. Ehkä et kaikkeen ehdi osallistua, mutta valitse ainakin mieluisimmat. Kesätunnelmaan saattelee myös sivun 13 runot.

Pidemmittä sepustuksista aurinkoista kesää Sinulle ja nähdäänhän Emyssä!

Tiina :)



Kokoukset

Emyn kuukausikokous

lauantaina 6.6. klo 14 Meriemyssä. Kokous on kaikille avoin, tule mukaan ideoimaan Emyn toimintaa.

Etuus- ja vaikuttamistyöryhmä

Kaikille kiinnostuneille avoin kokous pidetään Meriemyssä torstaina 4.6. klo 13. Tervetuloa!

Retket

Ejyn Retki Isoon Vasikkasaareen

Espoon järjestöjen yhteisön retkelle Isoon Vasikkasaareen ke 3.6. ilmoittautuminen on ollut jo toukokuussa, mutta peruutuspaikkoja voit kysellä Riikalta p. 050 367 2676.

Kalastusretki Linlooseen pe 5.6.

Omat kalastusvälineet ja luvat mukaan, Emystä otetaan eväät. Ilmoittautumiset to 4.6. mennessä Lilla Karyllin ilmoitustaulun listalle tai soittamalla Lilla Karylliin. Mukaan mahtuu 7 lähtijää. Lähtö Lilla Karyllista klo 9.30 ja paluu noin klo 16. Lisätietoja Tomilta p. 044 562 3770.

Kuvataideretki Isoon Vasikkasaareen

Kuvataideryhmien ohjaaja Olavi ja Emyn kuvataideryhmät järjestävät kaikille avoimen retken Isoon Vasikkasaareen lauantaina 13.6. Ilmoittauduthan ilmoitustaulujen listojen kautta ennakkoon. Tulethan suoraan Kivenlahden venesatamaan (Marinsatamantie) klo 8.45. Omat maalaustarvikkeet mukaan.

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). Tapah- tumapaikkoina 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. Sitovat ilmoittautumiset ma 1.6. klo 9 alkaen soittajärjestyksessä puhelimitse Pirjo Heikkiselle (p. 050 310 7980). Ennen soittoaasi mieti valmiiksi, mihin työpajoihin ja lajeihin haluat osallistua. Lisätietoja Pirjolta ja www.mtkl.fi.

Emyn kesäretki Hankoon ti 16.6.

Ilmoittautuminen alkoi jo toukokuussa ja retki on täynnä. Retkelle lähtijöille ilmoitetaan kirjeitse. Lähtö aamulla klo 9.30 Lilla Karyllista ja takaisin Espooseen saavumme ennen klo 18. Retken omavastuu hinta on 20€ ja Emy tarjoaa loput. Lisätietoja Kaidelta p. 050 552 1049.

Retki Isoon Vasikkasaareen

Retkelle lähdetään pe 3.7., ilmoittautumiset ennakkoon Meriemyn ilmoitustaulun listalle (tai soittamalla). Yhteislähtö Meriemystä klo 8.15. Emystä mukaan otetaan eväät ja jokainen maksaa itse saaristovenematkinsa käteisellä (aikuiset meno-paluu 10€, erityisryhmät 5€).

Tekemistä

Ohjaaja Eeva Rädyn eläkekahvit

Torstaina 18.6. klo 13 Lilla Karyllissa tarjotaan kakkukahvit pitkäaikaisen työntekijämme Eeva Rädyn eläkkeelle siirtymisen kunniaksi. Tule kanssamme kiittämään Eevaa kuluneista työvuosista!

Valokuvia Kolumbiasta

Tiina näyttää valokuvia ja kertoo matkastaan Kolumbiassa Lilla Karyllissa maanantaina 15.6. klo 13. Tervetuloa nojatuolimatkalalle!

Neulahuovutusta Meriemyssä

Keskiviikkona 3.6. klo 13 harjoitellaan huovuttamista huovutusneulan avulla iltapäivämme iloksi Meriemyssä. Tervetuloa, ei ennakoilmoittautumisia!

Tiedotteen tekoa

Tiedotteeseen toivotaan lukijoiden materiaalia: kirjoituksia, menovinkkejä, piirroksia ja lyhyitä sarjakuvia. Lisäksi palautetta ja ehdotuksia saa esittää tiedotteesta Tiinalle (yhteystiedot viimeinen tai viereinen sivu).

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)
- Juhannuksena suljettu (pe 19.- la 20.6.)



Tervetuloa Meriemyn

- ma-pe klo 9-16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16 (varmistathan kuitenkin puhelimitse)
- Juhannuksen aukioloajoista tiedotetaan myöhemmin Meriemyn ilmoitustaululla sekä www.emy.fi/Meriemy

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!**

Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonloppujen vapaaehtoinen?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia sekä Meriemyn että Lilla Karyllin. 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 ohjaus-aikasi 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€.

**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.

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.
- Lisätietoja www.kylamaja.fi

Raitin Pysäkin aukioloajat

- arkisin ma-pe klo 10-14
- Suljettu Juhannusaatto-
na pe 19.6.
- 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 ruokajakoko 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).



VISIO

opintokeskus | sivistysliitto | ajatuspaja



TSL

Työväen Sivistysliitto

Emyn ryhmätoiminta

Moni Emyn ryhmistä pitää kesällä taukoa. Kesätaukoa pitävien ryhmien tilalla järjestetään koko kesän muita ryhmiä, joihin olet lämpimästi tervetullut mukaan! Emyn ryhmätoimintaa koordinoi ja lisätietoja antaa Pirjo Heikkinen p. 050 310 7980. Pirjon kesäloman ajan eli viikot 26, 28, 30, 32 yhteyttä voi ottaa Tiina Pajulaan p. 050 310 7987. Seuraathan ilmoitustauluja ja Emyn kotisivuja (www.emy.fi), sillä kesän opiskelija saattaa järjestää jotain näiden lisäksi!

KESÄLLÄ KOKOONTUVAT 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 Järvisalo, p. 050 552 1049.
- **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.
- **Ulkokoripalloa** pelataan Lagstadin koulun kentällä torstaisin klo 14-15. Ajalla 4.6.-25.6. Yhteislähtö kentälle Lilla Karyllin pihalta klo 13.30, mukana James.
- **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.
- **Polkupyöräretkiä** kaksi kertaa kuussa kesä- ja heinäkuussa. Kesäkuussa ke 10.6. ja 24.6. klo 13. Lähtö retkille Lilla Karyllista. Mukana Arttu.
- **Emyläisten yleisurheilutreenit** harjoitellaan Leppävaaran Urheilustadionilla Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilukisoja varten sekä omaksi iloksi. Treenit pidetään to 4.6., 9.7., 23.7., 30.7. 6.8. ja 13.8. klo 14-15.30. Säävaraus: sateella ei treenata.
- **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. Summer break: the last meeting will be on 17.6. and the first on 12.8.
- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa torstaisin klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat miehet tervetuloa! Tiedustelut pauli.liikala(at)gmail.com. Kevään viimeinen 11.6. ja syksyn ensimmäinen 6.8.
- **Käsityöryhmä** kokoontuu Kylämajassa keskiviikkoisin klo 13-15 käsityöhuoneessa vielä 10.6. saakka ja jatkuu taas 12.8. Lisätietoja 050 430 3112/Asta. Tervetuloa!
- **Dekkariklubi** kokoontuu Kylämajassa to 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 joka pe klo 11-15, 12.6. saakka ja syyskaudella jälleen 14.8. Tule mukaan tekemään omia käsitöitäsi ja juttelemaan muiden käsitöitä tekevien kanssa.

TAUOLLA OLEVAT RYHMÄT

- **Kuntosali** Kannunsillanmäen salilla pe klo 16-17 jatkuu 21.8.
- **Emyn keilausryhmä** Keilaus on tauolla kesä-elokuun ja jatkuu jälleen syyskuussa.
- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** seuraa van kerran 1.9. klo 18, tervetuloa!
- **Meren ja taivaan välillä** diakonin ohjaama keskusteluryhmä jatkunee syksyllä Meriemyssä.
- **Valonpissarat-vertaisryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille** mahdollinen ryhmän jatko tiedotetaan myöhemmin.
- **Levyraati** kokoontuu Meriemyssä jälleen elokuussa.
- **Sielun maisemien maalarit** Lilla Karyllissa maanantaisin klo 17 ja **Mielen maisemien maalarit** Meriemyssä tiistaisin klo 17 Käynnistyvät jälleen syyskausi 24. ja 25.8.2015.
- **Järjestökadun teatteriryhmä** mahdollinen ryhmän jatko tiedotetaan myöhemmin
- **Auroranportin avoin ryhmä** jatkuu jälleen 1.9. klo 17.
- **Torstain toimintaillat** jatkuu Lilla Karyllissa jälleen to 3.9. klo 17.
- **Musaryhmä** Lilla Karyllin yläkerrassa kuuntelee musiikkia Kimin kanssa maanantaisin klo 13-14. jälleen syyskuussa.
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin 13-14.30 jälleen 14.8.

Painonhallintaa, liikuntaa ja mielenterveyttä

Emy ja Espoon liikuntapalvelut järjestävät yhdessä kurssin ylipainoisille aikuisille. Tämä kurssi on tarkoitettu ylipainoisille aikuisille (vyötärönympäryys naisilla yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm tai BMI vähintään 30). Erityisesti tervetulleita ovat ne, joilla on ollut pitkä tauko liikkumisessa.

Kurssilla annetaan tukea elämäntapamuutokseen liikunnan ja oikeanlaisen ruokavalion kautta. Tapaamiset aloitetaan 30 min tietoiskulla/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.

Hakeutuminen kurssille ja tiedustelut Sirpa Strömbergille p. 050 310 7982 Osallistujien toivotaan sitoutuvan kurssin kaikkiin kertoihin!

Aikaisemmin pidetyt kurssit ovat saaneet osallistuneilta hyvää palautetta. Rohkaistu siis sinäkin mukaan!

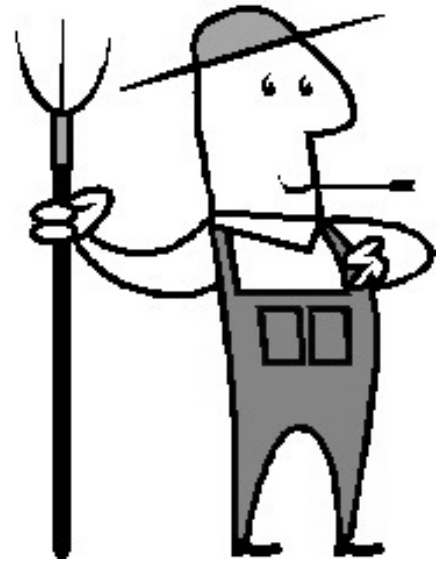


Mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhan hoito, eikä sekään ole niin tärkeää - vai miten se meni?

Emyllä on yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa oma puutarhapalsta Kauklahdessa. Puutarhapalstan kasvimaalla on toimintaa emyläisille joka tiistai. Jos haluat mukaan, tule Lilla Karylliin tiistaisin klo 8.30, niin lähdetään yhdessä palstalle. Palstatyöstä kiitoksena lounas elä ja asu -seniorikeskuksessa.

Tiedustelut Jannelta p. 050 312 5192.

Olet tervetullut mukaan!



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

Talousohjausta tarjolla

Espoon Järjestöjen Yhteisön Jalkautuvan talousohjaushankkeen työntekijä Hanna on emyläisten tukena ja apuna tarvittaessa. Tule keskustelemaan taloudesta, pohtimaan omaa tilannetta tai selvittämään omaan talouteesi tai velkoihisi liittyviä ratkaisuja yhdessä.

Lilla Karyll ja Villa Apteekki (Askel) torstaisin klo 9-14
Meriemy keskiviikkona 10.6. klo 12-14

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 pienyritykseen 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.

Iltateet emyläisten omaisille ja läheisille

Lilla Karyllissa järjestetään torstaina 11.6. klo 18-20 emyläisten (jäsenten ja muiden yhdistyksen toimintaan osallistuvien) läheisille ja omaisille. Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen kohtaamispaikkaan ja yhdistyksen toimintaan teekupin äärelle. Tarjoamme teetä, kahvia, mehua ja iltapalaa. Läsna Emyn työntekijöistä ainakin Pirjo ja Tiina. Ei ennakkoilmoittautumisia.

Lämpimästi tervetuloa!

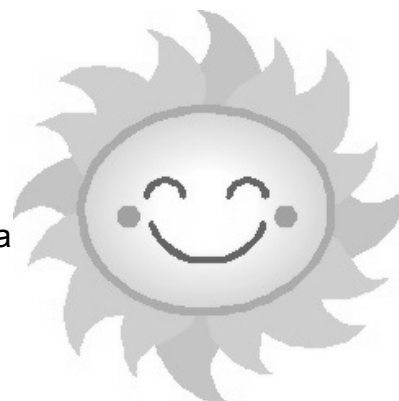
Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

- Ryhmä on kesän ajan tauolla
- Kokoontumiset syksyllä 2015 Eedissä (Kilonkallio 7)
- Tiistait 8.9, 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 18.30.
- Tiedustelut FinFami Uusimaa ry, Petteri Liikanen p. 050 576 8531, www.otu.fi

Emyn tulevat leirit

Kesäleiri Strora Blindsundin saarella 29.6.–1.7.2015

Stora Blindsund on luonnonkaunis saari Espoossa Nuottaniemen edustalla. Saarella on luonnon lisäksi kaunis pitsihuvila, sauna, ulkovessat ja tenniskenttä. Emyn leirillä on mahdollisuus majoittua joko sisällä huvilassa tai teltailla pihalla. Leirimaksu on maanantaista keskiviikkoon kestäväällä leirillä 30€/Emyn jäsen. Omavastuumaksu sisältää kaiken tarvittavan tiloista ruokailuun, ja Emy tarjoaa leiriläisille suurimman osan. Hakeutuminen leirille tapahtuu Emyn kohtaamispaikkojen ilmoitustaulun kautta (tai soittamalla Lilla Karylliin tai Meriemyyntiin) ajalla 1.6.-18.6. Leiri järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään yli 7. Leirille lähtijöille lähetetään lisätiedot ja laskut kirjeitse. Leiritapaaminen pidetään Lilla Karyllissa pe 26.6. klo 14.



Sierlan leiri Nummella elokuussa viikolla 35

Emyläisten talkoohengessä toteutettava leiri Sierlan vanhassa koulussa Nummella, Lohjan kunnassa järjestetään elokuussa maanantaista 24.8. perjantaihin 28.8. Leirin osallistumismaksu on 45€/Emyn jäsen ja se kattaa omavastuuosuuden matkoista, itse 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. Leiri järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään 10.

Kalastusleiri Gölisnäsissä syyskuun loppupuolella &

Syysleiri Velskolan kartanossa viikolla 46.

Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

Seurakuntien diakonian retkipäivä

Kaikkien seurakuntien yhteinen retki Hvittorppiin 4.6. Ilmoittaudu mukaan Tuomiokirkkoseurakunnan kautta p. 09 8050 3503.

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

Seurakunnan Torstaipiiri 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 Lep-pävaaran kirkon Olotilassa (Veräjäkallionkatu 2). Ryhmä on kesätauolla. Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari p. 040 531 1057.

Torstaiturinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8) klo 13-14.15. Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi. Kokoontuu 18.6. saakka.

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

Tiedustelut kesätauoista Mieli Maasta ry:n toimistolta p. 050 441 2112

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

www.mielimaastary.fi

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 leipäjakoa 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. 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 elintarvikkeita arkipäivisin Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8). Jonotusnumeroiden 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.



Seurakuntien edulliset lounaat

Diakonia- ja kappelilounaat tarjolla kaikille, joilla on taloudellisia vaikeuksia, tai jotka kaipaavat ruokaseuraa. Diakoniatyöntekijä tavattavissa. Lounaat ovat kesällä (kesä-elokuussa) tauolla.

- **Suvelan kappeli**, Kirstinpiha 3, ti klo 12.15-13.15, hinta 2,50€, **kesätauolla!**
- **Espoonlahden kirkko**, Kipparinkatu 8, ma ja to klo 12, hinta 2,50€, kesätauoko 18.6. jälk.
- **Soukan kappeli**, Soukankuja 3, ti klo 11, hinta 2,50€, jatkuu 16.6. saakka.
- **Leppävaaran kirkko**, Veräjäkallionkatu 2, ti klo 11.30-12.30, hinta 3€, **kesätauolla!**
- **Olarin kappeli**, Kuunkehrä 4, ma klo 13-

13.30, hinta 2,50€, **kesätauolla!**

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

Maksuttomia kesämenoja siellä täällä

- Sattumia - Kuvataiteen perusopintojen lopputyönäyttely Galleria Annassa (Sellon kirjaston aula ja 2. krs). Näyttely on avoinna ma-pe 8.30-20, la 10-18 ja su 12-18.
- Tanssiopetusta ja kaupunkitanssit Espoon kulttuurikeskuksen Amfilla Tapiolassa ti 2.6. tango / ti 9.6. valssi / ti 16.6. fuskus / ti 4.8. foksi / ti 11.8. samba / ti 18.8. cha cha / ti 25.8. jenkka
- Ympäristökeskuksen Yölaulajaretki Iso Huopalahdelle ti 2.6. klo 21-23. Lähtö Majurinkujan päästä Vermon raviradan pysäköintialueelta, Leppävaaran suunnasta katsottuna oikeasta takakulmasta.
- WeeGee -talon museoihin Tapiolaan (Emma, Kellomuseo, KaMu...) on vapaa pääsy joka keski- viikko klo 18-20 eli kesäkuussa 3.6., 10.6., 17.6. ja 24.6.
- Kiasmaan on vapaa pääsy aina kuukauden ensimmäisenä perjantaina, eli kesäkuussa 5.6.
- Muistitreenit ma 8.6. klo 9.30-11 Kirjasto Omenassa (ryhmätila Huvitus, Kauppakeskus Iso Omena). Ryhmässä harjoitetaan muistia erilaisten harjoitteiden ja mukavan toiminnan avulla. Ryhmä on maksuton ja kaikille avoin. Ennakoilmoittautuminen: 0400 364 453, toimisto(at)espoonmuisti.fi
- Ulkoilupäivä Hanikan virkistysalueella (Matasaarentie) ke 10.6. klo 12-15. Ohjelmassa ulkojumbppaa, luontopolku sekä erilaisia pihapelejä, kuten boccia ja mölky. Mukaan kannattaa ottaa omat eväät ja juomat, Hanikassa on grillausmahdollisuus. Ilmoittautumisia ei tarvita.
- Glimsin Kotieläinpihan avoimet ovet ke 10.6. klo 15.15-16.30. Talomuseo Glims, Glimsin tie 1. Tarvitset mukaan säänmukaisen vaateuksen ja pirteän mielen!
- Kesälauluilta Kivenlahden Kahvikaisassa to 11.6. klo 18.30-20 (Kivenlahdenkatu 8).
- Syntisen virret -yhteislaulutilaisuus to 11.6. klo 18 koskettavimmista iskelmistä virsistä kauneimpiin. Laaksoalahden kappeli, Ylänkötie 16.
- Helsinki-päivä ympäri Helsinkiä pe 12.6. Monenlaista tekemistä ja nähtävää aamusta iltaan, ohjelma: www.helsinkipaiva.fi
- Juhannusiltamat to 18.6.2015 klo 21.30 Espoon Tuomiokirkolla: musiikkia ja yhteislaulua.



Kirja-arvio

Harri Virolainen & Ilkka Virolainen

ANTEEKSIANTO, TIE RAUHAAN JA VAPAUTEEN, Tammi 2015, 178 s.

Tohtori Harri Virolainen ja tohtori Ilkka Virolainen ovat useiden vuosien ajan luennoineet ja opettaneet anteeksiantoon ja tunteiden käsittelyyn liittyviä teemoja niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Juuri nyt on sopiva hetki antaa anteeksi.

Anna anteeksi – otat ison askeleen kohti mielenrauhaa ja onnellisuutta. Anteeksianto on eräs suurimmista lahjoista, jonka ihminen voi itselleen suoda. Anteeksiantamattomuus, viha ja kauna eivät tuo onnellisuutta, vaan katkeroitavat, vievät elämästä iloa ja vapauden tunnetta. Anteeksianto käsittelee anteeksi antamista useista eri näkökulmista. Kirjassa tuodaan esille anteeksiannon positiivista vaikutusta terveyteen, ihmissuhteisiin sekä yleiseen hyvinvointiin.

Anteeksiannon voimaa käsitellään teoksessa ihmisten omien kokemusten, konkreettisten esimerkkien ja käytännöllisten vinkkien avulla. Kirja tarjoaa keinoja, miten anteeksianto voi toimia eheytyksen ja kasvun välineenä. Anteeksianto antaa ihmiselle mielenrauhaa ja vapauttaa tukahdetettuja tunteita.

Anteeksianto-kirja rakentuu kolmesta pääosasta: Ensimmäisessä osassa kerrotaan, mistä anteeksiannossa on kyse ja käsitellään tyypillisiä virheuskomuksia anteeksiantoon liittyen. Toinen osa käsittelee anteeksiantoa käytännössä. Kirjan kolmas osa erittelee anteeksiannon hyötyjä. ”Jos todella haluamme rakastaa, meidän tulee oppia antamaan anteeksi” (Äiti Teresa). Kirjan tekijät ovat molemmat olleet aikoinaan koulukiusattuja ja anteeksianto-teema juontaa heille jo kouluvuosilta. Anteeksianto on lahja itselle ja mielenrauhan perusta.

Anteeksianto on tukahdettujen tunteiden käsittelyä ja työstämistä. Anteeksianto on prosessi. Anteeksianto on vaikeiden tunteiden kohtaamista ja selvittämistä. Anteeksianto on loukkaava teon määrittystä ja selvitystä. Se perustuu katumuksen osoitukseen. Aito anteeksianto on kaiken selviytyksen lähtökohta. Anteeksianto osoittaa ihmisen vahvuutta ja henkistä kypsyyttä. ”Ilman anteeksiantoa ei ole tulevaisuutta” (Desmond Tutu). ”Jos otat silmän silmästä, kohta koko maailma on sokea” (Gandhi).

Anteeksiantoa esiintyy myös työpaikoilla. Pitkäaikaiset vihat ja tulehtuneet suhteet voidaan korjata ja sopia sekä saattaa työyhteisön oleminen paremmalle tolalle, anteeksiannon ja sopimisen avulla. Vuosien katkeruudet ja kaunat voivat vaikuttaa negatiivisesti koko työyhteisön henkeen ja olemukseen. Työpaikoilla voi esiintyä myös roolimallien puutteita.

Unto Vaskuu

Työharjoittelutunnelmia

Kymmenen viikon työharjoittelu rupeamani EMY:ssä alkaa olemaan loppumetreillä. Paljon erilaista on saanut puuhailla, mutta silti tuntuu kuin aika olisi kiitänyt ohi valonnopeudella. Harjoittelupaikana EMY on ylittänyt kaikki odotukset, ja ymmärrän hyvin miksi paikka on äärimmäisen suosittu opiskelijoiden keskuudessa. Rento ja osaava henkilökunta, sekä monipuoliset työtehtävät ovat tehneet kokemuksesta todella mukavan ja kannustavan. On ollut mahtavaa tutustua kävijöihin ja saada olla mukana eri aktiviteeteissa keilaamisesta kokkailuun. Iso kiitos koko EMY:n porukalle että sain olla täällä oppimassa. Tästä on hyvä jatkaa!

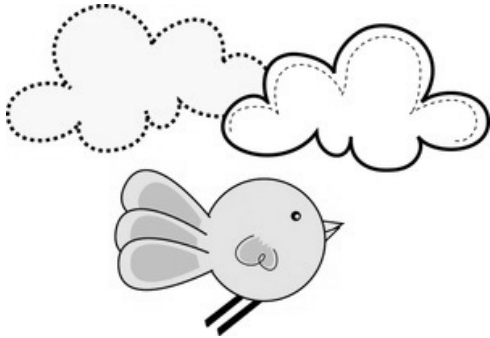
Eero

Emyläisten kynistä

Taavetti ja parilennokki

Taavetti taitteli mummon
lahjapaperista lennokin
mustaruutuisen sinisiipisen
sitten lähetti hän sen pihalta ilmaan.
Se kohosi yli puidenlatvojen sai siipiinsä
se lensi yllä joen siipiinsä imien
sellutehtaan noen,
sitten se laskeutui kaislikkoon
joentörmään hiljaiseen.

Tuula Viljasalo



Metsäpolulla

Metsäpolulla yksin kuljen
tuulessa puut huminoi,
joka pensas ja pieni kukka
kesän säveliä mulle soi.
Palokärki hakkaa nokallansa,
koivupuussa ruokaa etsien
nyt on punapään ruoka-aika,
koko metsänväki tietää sen
Polun varrella vanha kanto,
houkuttelee minut istumaan.
On hyvä levähtää hetkinen
ja sitten matkaa jatkamaan.
Tuolla seisoo peuraäiti valppaana
korvat höröllään
kaksi pientä peuravasaa
leikkii pomppien keskenään.
Juhannus on tulossa,
aurinko on korkeella,
kaiken tämän taustalla
käen kukunta.

Kun niityn reunaan polku päättyy
iloisena todeta voin sen,
lähdin yksin kävelylle
mut metsäpolulla yksin ole en.

Mirjam

Metsälampi

Kukki Maariankämmeikä ja Valkolehdokki
tuolla takana metsän sammaleisella suolla.
Oli vieressään metsälampi välkkyvin
pinnallaan lumpeenkukka ihanin.
Putosi tammesta terhoa kaksi
päiväkin valkeni kirkkaammaksi.
Lauloi sinirinta pensaassa
väreet tuulen metsälammessa.

Tuula Viljasalo

BIG BANG

Galaksit tietävät, mutta eivät kerro.
Galaksien hameenhelmat hiertävät.

Pimeyden ydin on vain toinen pimeys.
Galaksien tanssin hurma –
kuluu miljoona vuotta ja miljoona ja miljoona –
kunnes miljardi ja miljardien miljardi.

Yhä hiertävät hameenhelmat –
mutta tanssiaskelilla toinen rytmi.

Nousee päivä, laskee kuu.
Päivän keinu, yön halkaistu leipä.

Tanssin raskaat vatsat –
synnyttämiseen valmiit,
poikueiden summattomat luvut.

Aikalaiva lipuu –
alkumeressä vain äyriäisen hidas suu.

Ja jos uskallus kasvaa, kasvaa kallio,
ja ihmisen käsi painaltaa ensimmäisen sanan.

Ajalla on aina tyven, ja siitä
puut hiljaa puhkeavat,
ja käden painalluksen jälkeen toinen käsi.

Aikalaiva lipuu –
synnytyksen luvuttomat luvut.

Kunnes kaikki klovnin kasvoin –

Laila Nielsen

Saareen saunomaan

Stora Blindsundissa saunotaan säännöllisesti koko kesä elokuun loppuun saakka! Soutuvene noutaa saunojat Nuottaniemen venesataman (Nuottatie 19, Matinkylä) itäreunan laiturista. Parittomilla viikoilla on naistenvuoro (haku laiturilta klo 18). Parillisilla viikoilla on 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.

Mielenterveyden keskusliiton Unelmakeidas-kurssi

Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki

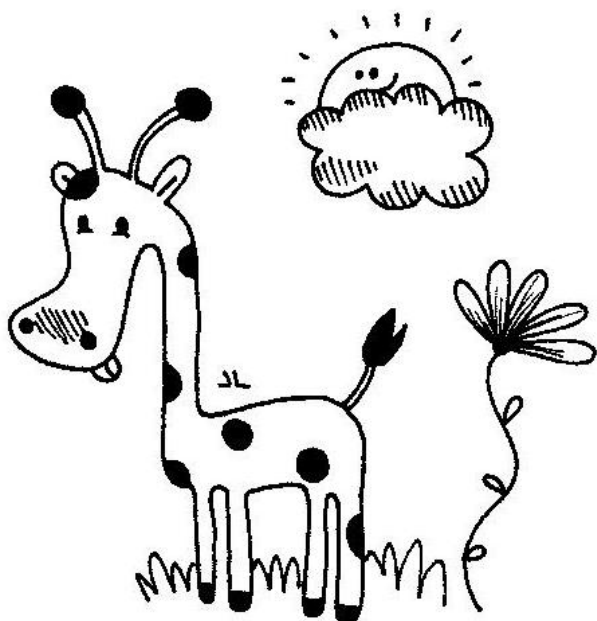
Unelmat tuovat voimavaroja ja auttavat löytämään innostusta ja energiaa arkeen.
Anna itsellesi aikaa unelmiesi löytämiseen!

Unelmakeidas-kurssiin kuuluu kaksi kolmen tunnin mittaista iltapäivää **11.6. ja 12.6.2015 klo 13-16**. Ensimmäisenä päivänä tehdään omiin unelmiin liittyvä Unelmien kartta. Toisena päivänä tarkastelemme voimavaroja ja tavoitteita. Unelmakeidas kokoontuu Mielenterveyden keskusliiton tiloissa osoitteessa Malmin kauppatie 26. Kurssi on osallistujille maksuton.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Wille Härkönen, 050 538 4333, wille.harkonen(at)mtkl.fi

Merja Matilainen, 040 450 8256, merja.matilainen(at)mtkl.fi



**Emy toivottaa jokaiselle
oikein hyvää, lämmintä
ja aktiivista kesää.**

Emyssä nähdään :)

Piirros: Johanna Luotio

Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia - tervetuloa mukaan toimintaan!

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsöförning EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. 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 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
Kasvimaahjaaja	Minna Taipale	p. 050 310 7983

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 suljettuina Juhannuksena 19.-20.6.

Tervetuloa KAHVILLE ja TUOREELLE PULLALLE!



Pappilantie 7, 02770 ESPOO

Itella Green

