



EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo Mentalhälsöförening EMF rf

Maaliskuu 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

Emyn kuulumisia

Joko kuulit mustarastaan laulua vai antaako se vielä odottaa itseään? Maaliskuussa ensimmäiset linnut palaavat ja saattaapa sitä nähdä ensimmäisen perhosenkin. Taitaa tulla kevät.

Kevään kunniaksi Emyssä kokoonnutaan yhdistyksen yhteisten asioiden äärelle sääntömääräiseen kevätkokoukseen Meriemyyssä lauantaina 7.3. klo 14. Leivomme jotakin hyvää kokoukselle, toivottavasti kokoukseen pääsee mahdollisimman moni Emyn jäsen!

Maaliskuussa teemme retken eduskuntaan, jossa tapaamme kansanedustajan sekä pääsemme seuraamaan täysistuntoa. Retki tehdään myös Ilmailumuseoon ja Torstain toimintaillan kuun toisella kerralla suunnataan uudistettuun Kiasmaan.

Kevät 2015 on Suomessa eduskuntavaalien aikaa ja Emy on jälleen mukana äänestyspaikoilla toteutettavassa Pieni ele -lipaskeräyksessä. Siispä kaikki varainhankintatalkoista kiinnostuneet, ilmoittautukaahan Kaidelle vaikka jo tänään.

Muuta Emyn säännöllisen arkitoiminnan maustetta maaliskuussa ovat opiskelijan ohjaamat venyttelytuokiot (katso sivu 8), talviliikuntaan keskittyvä Iloliikkuja -tapahtuma Pirkkolassa sekä SPR:n tietoiskut Meriemyyssä tiistaina 10.3. ja 14.4. (katso sivu 4).

Ethän unohda ilmoittautua mukaan koko Emyn väen yhteiselle Pääsiäislounaalle, joka kateetaan Lilla Karylliin Kiirastorstaina heti huhtikuun alussa.

Voimia ja jaksamista
kevääseesi toivoo

Tiina :)



- 4.3. Iloliikkuja -tapahtuma
- 7.3. Yhdistyksen kevätkokous sekä kuukausikokous Meriemyyssä
- 5.3. Pääsiäisaskarteluja toimintaillassa Lilla Karyllissa klo 17
- 6.3. Retki Eduskuntaan
- 9.3. Luento parantumisesta Villa Apteekissa klo 13.30
- 10.3. Tietoisku ensiavusta ja kodin turvallisuudesta Meriemyyssä klo 10
- 12.3. Retki Ilmailumuseoon
- 18.3. Talousohjausta tarjolla Meriemyyssä klo 13 (Lilla Karyllissa joka torstai)
- 19.3. Torstain toimintaillan retki Kiasmaan klo 17
- 1.4. Aprillipäivä!
- 2.4. Pääsiäislounas Lilla Karyllissa

EMY-tiedote 3/2015

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: Avoin kaikille emyläisille
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: Mika P.

Kokouksia

KUTSU: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen lauantaina 7.3 klo 14

Esityslista kevätkokoukselle

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi (2) pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi (2) äänenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Esitetään tilinpäätös, toimintakertomus ja tilintarkastajien lausunto.
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallituksen jäsenille ja muille vastuuvollisille.
7. Valitaan kolme uutta hallituksen jäsentä.
8. Käsitellään muut asiat.
9. Kokouksen päättäminen

Kevätkokouksen jälkeen pidetään kuukausikokous. Kokouspaikkana kohtauspaikka Meriemy Kivenlahdessa (Merenkäynti 3). **Kokouksissa on kahvi- ja leivostarjoilu, tervetuloa!**

Tapahtumat

Talven Iloliikkuja -tapahtuma

Mielenterveysalan toimijoiden yhteinen liikuntatapahtuma keskiviikkona 4.3. klo 10.30-14 Pirkkolan urheilupuistossa. Emyn yhteislähtö Lilla Karyllista klo 9.30. Emy maksaa yhteislähtijöiden seutummatkat. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulujen listoille. Lajeina Iloliikkuja-ovissa ovat potkukelkkaviesti, jääcurling, lumikenkäily, kolmijalkajuoksu, hiihto, sauvakävely ja luistelu. Ilmainen uintimahdollisuus klo 13 jälkeen. Tarjolla lämmintä keittoa hintaan 1,5€ ja makkaraa 1€. Tapahtumassa on myös arpajaiset! Pakkasraja tapahtumaan järjestämiselle on -15 astetta. Tervetuloa mukaan!

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 mahdollisia omaan talouteesi tai velkoihisi liittyviä ratkaisuja yhdessä luotettavien ja osaavien työntekijöiden kanssa. Arin ja/tai Hannan tavoitat Pappilantieltä Lilla Karyllista ja Järjestötalo Villa Apteekista (Askeleesta) torstaisin klo 9-14. Meriemyssä työntekijät ovat tavattavissa keskiviikkona 18.3. klo 13. Tervetuloa kuulolle ja keskustelemaan!

Pääsiäislounas emyläisille

Perinteinen emyläisten yhteinen pääsiäislounas järjestetään kiirastorstaina 2.4. Lilla Karyllissa. Kattaukset järjestetään klo 12.30 ja 14. Tarjolla on lammaspataa, kermaperunoita, pashaa ja mämmiä sekä kahvia/teetä. Ilmoittauduthan mukaan maaliskuun kuluessa ilmoitustaulujen listoille tai soittamalla Lilla Karylliin. Tervetuloa!

Retket

Retki Eduskuntaan pe 6.3. klo 11.30

Lähdetään retkelle Eduskuntaan tapaamaan kansanedustaja Pia Kaumaa sekä kuuntelemaan täysistuntoa. Lähtö Lilla Karyllista klo 11.30. Emy maksaa yhteislähtijöiden seutummatkat. Ilmoittaudu mukaan 4.3. mennessä ilmoitustaulujen listoille. Retki toteutuu, mikäli lähtijöitä on vähintään 4. Retkelle mukaan lähtee Satu.

Retki Ilmailumuseoon Vantaalle

Retki tehdään torstaina 12.3. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 9.30. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun listalle ma 9.3. mennessä tai soittamalla Lilla Karylliin. Retken hinta on noin 15 €/hlö, josta omavastuuosuus on 5 €/hlö. Tervetuloa!

Solarisloma peruuttu!

Emyn Solaris-vertaistukiloma on peruuttu vähäisen hakijamäärän vuoksi.

Pahoittelemme tilannetta. Emy hakee uutta Solaris-lomaa jälleen vuodelle 2016. Kaikille Emyn kautta vertaistukilomalle hakeutuneille on ilmoitettu asiasta henkilökohtaisesti.

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)



Tervetuloa Meriemyn

- ma-pe klo 9-16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16 (varmistathan kuitenkin 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!**

Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonlopun päivystäjä?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia sekä Meriemyyntä 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!

Tietoiskuja Meriemyssä

- **Ti 10.3. klo 10 tietoa ensiavusta sekä kodin turvallisuudesta**
- **Ti 14.4. klo 10 tietoa ravinnosta, terveydestä sekä liikunnasta**

Tietoiskujen yhteydessä on mahdollisuus verenpaineen mittaukseen. Huhtikuun kerralla on mahdollisuus mittauttaa myös vyötärö ja paino.

Yhteistyössä SPR & Emy

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

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
- **Lisätietoja www.kylamaja.fi**

Raitin Pysäkin aukioloajat

- arkisin ma-pe klo 10-14



Raitin Pysäkillä on toimintaa

Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahvitteilupaiikka 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).



SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE
DISCRIMINATION-FREE ZONE



espoon
vapaaehtoisverkosto

sinä riität, me välitämme

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 24.3. Lippulaivan keilahallilla klo 14-15. Yhteislähtö Meriemystä kävellen klo 13.30. Voit tulla myös suoraan keilahallille, mutta ole silloin paikalla ennen klo 14. Ilmoittaudu viimeistään edeltävän viikon keskiviikkona Meriemyn ilmoitustaulun listalle tai soita p. (09)8632031. Emy maksaa ilmoittautuneiden ratamaksun sekä keilauskenkien vuokran.
- **Sählyä** pelataan Espoon keskuksessa tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla (Muuralanpiha 3). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi. Torstain sähly (klo 20.30-21.30) Omnian ammattiopiston liikuntasalissa (Kirkkokatu 16) ei kokoonnu maaliskuun aikana 2.3.-29.3. YO-kirjoitusten vuoksi.
- **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 (Kaivomestarinniitty 2). Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet ja peseytymisvälineet.

KESKUSTELU- RYHMÄT

- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** kokoontuu parillisina viikkoina tiistaisin: 3.3., 17.3. ja 31.3. klo 18 Lilla Karyllissa. Tervetuloa! Ti 17.3. ryhmässä vierailee lääkäri Marita Pippingköld, kahvi- ja teetarjoilu, tervetuloa!
- **Meren ja taivaan välillä** Meriemyssä diakoni Lea Puotiniemen ohjauksella kerran kuussa, torstaina 19.3., 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** 9.3. Saara Sutisen luento parantumisesta klo 12-15.30, ryhmä kokoontuu 23.3. klo 12-14 sekä 13.4. ja 4.5. klo 13-15. Paikkana toimii Villa Apteekin alakerta (Pappilantie 5) tervetuloa!
- **Valonpisarat-vertaisryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille** tiistaina 17.3. ja 14.4. klo 17.30 Villa Apteekin yläkerrassa (Pappilantie 5). Mukana psykoterapeutti Michel. Ryhmässä käsitellään erilaisia hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä teemoja luottamuksellisesti. Ryhmä on suljettu eli uusia ei oteta kevään aikana mukaan. Tiedustelut Pirjolta p. 050 310 7980.

TOIMINNALLISET RYHMÄT

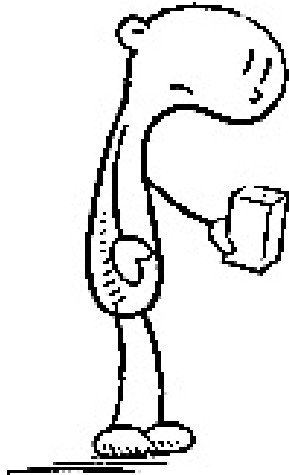
- **Levyraati** kokoontuu Meriemyssä pe 20.3. klo 14. Voit halutessasi ottaa omaa musiikkia mukaan CD-levyllä tai USB-tikulla. Varalla kirjaston levyjä sekä Youtube. Mukana Tiina.
- **Sielun maisemien maalarit** kokoontuvat Lilla Karyllissa maanantaisin klo 17 ja **Mielen maisemien maalarit** Meriemyssä tiistaisin klo 17. Kuvataideryhmiä ohjaa Olavi F. Olet tervetullut mukaan löytämään maalaamisen ilo ilman suorituspaineita tai taitovaatimuksia!
- **Järjestökadun teatteriryhmä** kokoontuu Espoon keskuksessa ESKO:n tiloissa (Pappilantie 2) tiistaisin klo 13.30. Ilmoittaudu mukaan Pirjolle p. 050 310 7980. Yhteistyössä Esittävän taiteen koulu ESKO, Askel ja Emy. Rohkeasti mukaan harjoittelemaan esiintymistä ja itseilmaisua!
- **Auroranportin avoin ryhmä** on toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu Auroranportissa (Aurorankuja 2). **Ti 10.3.** klo 17-19 neulahuovutusta. **Ti 24.3.** klo 17 tehdään retki Emmaan katsomaan näyttelyä Pop Art Desing-näyttelyyn. **Ti 7.4. klo 17** kokkaillaan Hanna Pikkaraisen opastuksella. Ilmoittauduthan mukaan ryhmänohjaaja Tiinalle p. 050 310 7987. Tervetuloa mukaan!
- **Torstain toimintaillat** ovat kaikille avoimia toiminnallisia iltoja, joita pidetään joka toinen viikko. Mukana on joku Emy:n työntekijöistä ja ohjelmassa vaihtuvaa kivaa!
To 5.3. klo 17 Lilla Karyllissa Askarrellaan Pääsiäiseksi kortteja, maalataan munia ja istutetaan rairuohoa perinteisestä poikkeavalla tavalla sukkahousuja apuna käyttäen :) **To 19.3.** Lähdetään Lilla Karyllista klo 17 retkelle uudistettuun Kiasmaan, jossa on talon täydeltä näyttelyitä. Ilmoittauduthan retkelle ilmoitustaulun listalle! **To 2.4. Ei toimintailtaa Pääsiäislounaan vuoksi.** Seuraava toimintailta 9.4. Tiedustelut Tiina p. 050 310 7987.
- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa torstaisin klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat miehet tervetuloa! Tiedustelut ohjelmasta ja retkistä: pauli.liikala(at)gmail.com.
- **Musaryhmä** Lilla Karyllin yläkerrassa kuuntelee musiikkia Kimin kanssa maanantaisin klo 13-14. Tervetuloa ja otathan myöskin omia CD-levyjä mukaan!
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu harjoittelemaan yhdessä soittamista musiikkipedagogi Sari J.:n opastuksella Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin 13-14.30. Tervetuloa!
- **Yhteislaulutuokiot Kylämajassa** keskiviikkona 25.3. klo 12.15-14.15. Säestäjänä Helena, tervetuloa!
Yhteislaulutuokiot Raitin Pysäkillä on tauolla. Lisätiedot Pirjo Heikkiseltä.
- **Lauluraati Kylämajassa** keskiviikkona 11.3. klo 12.15-14.15. Lauluraadissa keskustellaan ja voi kertoa mielipiteensä laulujen sanoista, sävelistä tai mitä tulee mieleen kappaleesta. Mukana Kari.
- **Käsityöryhmä** kokoontuu Kylämajassa joka keskiviikko klo 13-15.30 käsityöhuoneessa. Lisätietoja 044 964 9652. Tervetuloa mukaan!
- **Dekkariklubi** kokoontuu Kylämajassa to 26.3. klo 13-15. Keskustellaan dekkareita, jaetaan lukuvinkkejä, katsotaan elokuvia ja pelataan pelejä. Lisätietoja minna.miettinen(at)kalliola.fi tai p. 045 7732 4744.
- **Vikatikki -käsityökahvila** kokoontuu **Kylämajan** olohuoneessa perjantaisin klo 11-15.



Tule vapaaehtoiseksi Pieni ele -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

Tervetuloa venyttelyryhmään

maanantaisin klo 11-12 (16.3. saakka)
Espoon keskukseen ESKO:n tiloihin (Pappilantie 2)

Kaikki ovat taustasta riippumatta tervetulleita mukaan ilman ilmoittautumista!
Muista ottaa lämmintä päälle, sillä salissa voi olla viileää.
Teemme perusvenyttelyliikkeitä osallistujien toiveiden mukaan.
Ohjaajana sosionomiopiskelija Jenny

Luento parantumisesta Villa Apteekissa

maanantaina 9.3. klo 13.30-15.30 (Pappilantie 5)

Luennon aiheena ovat luonnonmukaiset ja turvalliset hoitotavat, joita voi käyttää olemassa olevan lääkehoidon rinnalla. Luennon esittää ja keskustelua vetää taiteilija, musiikintekijä Saara Sutinen, jolla on itsellään vuosien kokemus vaihtoehtoisten hoitomuotojen käytöstä psykoosisairaudesta, päihde/lääkekierteestä, epilepsiasta ja kroonisesta kivusta toipumisessa.
Järjestää Suomen Moniääniset ry.



Helena Laurikaisen näyttely Samaa unta

Galleria Anna, Sellon kirjasto, Leppävaarankatu 9
9.-27.3.2015 ma-pe klo 8.30-20, la klo 10-18, su klo 12-18

Näyttelyn avaiset pidetään su 8.3. klo 12-15
Taiteilija on näyttelyssä tavattavissa keskiviikot 11., 18. ja 27.3. klo 13-15
Näyttelyyn on vapaa pääsy, tervetuloa!

Kesätyöpaikka nuorelle

Emy hakee kesätöihin yhtä espooalaista vuonna 1996-2000 syntynttä Espoon kaupungin kesäseteliin oikeutettua nuorta. Kesätyö on osa-aikaista (30h/vk) ja kestää neljä viikkoa sopimuksen mukaan kesällä 2015.

Rohkeus tarttua erilaisiin työtehtäviin katsotaan eduksi. Valittava kesätyöntekijä hakee itse kesäsetelin Espoon kaupungilta (Välkky/yESBOx).

Kirjalliset hakemukset 21.3.2015 mennessä osoitteella:

Espon mielenterveysyhdistys EMY ry / kesätyö,
Pappilantie 7, 02770 Espoo tai sähköpostilla arttu.poyhtari(at)emy.fi.
Lisätietoja Arttu Pöyhtäri p. 050 312 5193.



Tukihenkilöksi mielenterveyskuntoutujalle

Emy järjestää tukihenkilökoulutuksen hakijoiden toiveiden mukaisesti iltapäivä-/alkuilta- tai viikonloppukoulutuksen maaliskuussa 2015 Espoon keskuksessa. Koulutus kestää yhteensä 5-8 tuntia, 2-3 kertaa.

Oletko hyvä kuuntelija? Oletko myötätuntoinen? Oletko käsitellyt oman elämäsi vaikeita asioita riittävästi? Onko sinulla aikaa ja halua tavata mielenterveystukea tarvitsevaa ihmistä esimerkiksi kerran viikossa tai joka toinen viikko? Tapaaminen voi keskustelun lisäksi sisältää yhdessä tekemistä, kuten kävelyä, uimista, kahvilassa tai tapahtumissa käyntejä tai asioiden hoitamista.

Tavallisen ihmisen tavalliset taidot riittävät!

Hakeutuminen koulutukseen:

Hae tukihenkilökoulutukseen lähettämällä sähköpostia riikka.koola(at)emy.fi 15.3. mennessä. Kerro sähköpostissasi lyhyesti itsestäsi sekä siitä, miksi olet kiinnostunut tukihenkilöksi ryhtymisestä. Kerrothan myös aikatoiveesi koulutukselle sekä kuinka usein voisit tuettavaa koulutuksen jälkeen tavata ja mitä kokemusta sinulla on mielenterveysasioista entuudestaan.

Koulutus sopii myös vertaistukihenkilöiksi aikoville.
Lisätietoja riikka.koola(at)emy.fi tai p. 050 367 2676.



Pelirajat'on vertaisryhmä alkaa Kaisaniemessä

Pelirajat'on -vertaisryhmät on tarkoitettu niille, joilla on ongelmia rahapelaamisen kanssa. Ryhmissä saa ymmärrystä saman asian kanssa painivilta ja neuvoja tilanteen käsittelemiseen, arjessa jaksamiseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. Pelaajien vertaisryhmä käynnistyy torstaina 12.3 klo 18-20 tieto- ja tukipiste Tiltissä (Kaisaniemenkatu 2 b, 3. kerros).

Pelirajat'on-vertaisryhmään tullaan ohjaajan kautta. Ohjaaja keskustele ennen ryhmään tuloa kiinnostuneen kanssa ja selvittää toiveita ja kertoo mitä ryhmässä tapahtuu. Ilmoittaudu ohjaajalle soittamalla ma 16-18 tai ke 18-20. Muina aikoina voit jättää soittopyynnön p. 044 939 7341. Voit kysellä paikkaa myös ryhmän alkamisen jälkeen. Lisätietoja internetissä: pelirajat'on.fi

Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

Seurakuntien diakonian retkipäivä

to 5.3. Hvittorppiin, ilmoittautumiset Tapiolan seurakuntaan p. 09 8050 4433 & to 9.4. Velskolaan, ilmoittautumiset Olarin seurakuntaan p. 09 8050 7000.

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). 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). Kevään kokoontumiset 19.5. saakka Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari p. 040 531 1057.

Torstaiturinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin 12.3., 26.3. jne. Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8) klo 13-14.15. Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi

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

Ruokajakoa ja muuta apua arkeen

Espoon 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. Yhteystiedot 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. Yhteystiedot: p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi.

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

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

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

Raitin Pysäkki (Konstaapelinkatu 1) elintarvikkelua tiistaisin ja perjantaisin klo 10-12. Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan keskiviikkoisin klo 12. Muina arkipäivinä klo 12 lounaaksii puuroa.

Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

Kokoontuu tiistaina 10.3., 14.4. ja 12.5. klo 17.30. Tervetuloa!

Asumisyksikkö Eedin 4. kerroksen kerhotilassa (Kilonkallio 7). Tiedustelut Petteri Liikanen p. 050 576 8531.

www.otu.fi

Seurakuntien diakonialounaat

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€
- **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
- **Kaukalahden kappeli**, Kauppamäki 1, eläkeläisten keittolounas ti klo 11, hinta 3€, 12.5. saakka.

Haastattelupyyntö tutkimukseen psykoosista, hengellisyydestä ja henkisyudesta

Oletko kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, jossa kartoitetaan psykoosiin sairastuneiden kokemuksia hengellisyyden tai henkisyuden merkityksestä elämässään? Tutkimuksessa kartoitetaan myös kokemuksia siitä, miten hoitajat ovat kohdanneet psykoosiin sairastuneiden hengellisyyttä työssään. Tutkimus liittyy opinnäytetyöhöni. Opiskelen sairaanhoitaja-diakonissaksi Helsingin Diakissa. Työn tavoitteina on tuoda esille sairastuneiden omaa näkökulmaa ja tuottaa tietoa hoitotyön kehittämiseksi.

Minua kiinnostaa, miten hoitaja voi kohdata psykoosiin sairastuneen hengellisyyttä niin, että tämä kokee kohtaamisen auttavana. Minua kiinnostaa myös, miten psykoosin kokeneet katsovat hengellisyyden vaikuttavan vointiin. Opinnäytetyö valmistuu viimeistään alkusyksystä 2015. Kerään tutkimuksen aineiston kirjoitelmilla ja haastatteluilla. Niitä käytetään vain tutkimustarkoitukseen. Aineistoa käsitellään niin, että ulkopuoliset eivät pääse siihen käsiksi. Osallistujien henkilötiedot eivät tule muiden tietoon, eivät myöskään loppuraportissa. Kaikki, mitä haastatteluissa kerrotaan, on luottamuksellista.

Jos olet kokenut psykoosin, ja jonkinlainen hengellisyys tai henkisyys on osa elämääsi, voit osallistua. Hengellisyydellä tarkoitan esimerkiksi uskoa tai uskonnollisuutta, mutta kyse ei myöskään tarvitse olla siitä. Esimerkiksi elämän tarkoituksen ja arvojen pohdinta voi olla hengellisyyttä tai henkisyyttä. Voit itse määritellä, mitä se on sinulle. Olen kiinnostunut kokemuksista, jotka koskevat kaikenlaista hengellisyyttä, sekä kristinuskoa että muuta.

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Haastattelun voi perua tai keskeyttää milloin tahansa tarvitsematta kertoa syytä. Haastattelut nauhoitetaan, ja nauhoitteet tuhoetaan työn valmistuttua. Tuloksista kerron valmiissa opinnäytetyössä, josta tulee linkki Tukinetin internet-sivuille (www.tukinet.net). Opinnäytetyö julkaistaan verkossa Theseus-tietokannassa (www.theseus.fi). Psykoosiin liittyvien asioiden tai ikävien kokemusten miettiminen voi olla raskasta. Pyydän, että pohdit tätä ennen osallistumista. Jos haluat osallistua ja asioiden käsittely tuo ahdistusta, pyydän, että keskustele niistä vaikka hoitopaikassasi. Jos vointisi on tällä hetkellä huono, tutkimukseen osallistuminen ei ehkä nyt ole paikallaan.

Mikäli haluat osallistua, ota yhteyttä! Aura Hietala [aura-maaria.hietala\(at\)student.diak.fi](mailto:aura-maaria.hietala(at)student.diak.fi) p. 046 525 5548 tai Emyn Tiina Pajulaan p. 050 310 7987. Hän toimittaa yhteystietosi minulle, ja otan sinuun yhteyttä haastattelun sopimista varten. Ilmoittautua voi 10.4.2015 asti. Osallistua voit myös anonymisti osoitteessa www.tukinet.fi (vaatii rekisteröitymisen, mutta hlötietoja ei kerätä).

Emyläisten kynistä

Velskolan talvileiri 9.-13.2.2015

Starttasimme Emyn pihalta maanantaina klo 10.30. Rolle meitä taasen kuljetti Velskolan suuntaan. Sää oli pilvipoutainen, ja komea kartano odotti vieraitaan.

Perillä jaettiin huoneet, ja sen jälkeen keräännymme takkahuoneeseen esittelykierrokselle. Joitakin uusia kasvoja oli myös mukana. Lounaana oli kasvisgratiinia ja kinkkukiusausta. Sitten pelasimme Aliasta tyttöporukalla, ja muut jutustelivat tai lepäilivät. Klo 14 oli joka päivä pullakahvit, ja niiden jälkeen lähdettiin ulos reippailemaan. Otin valokuvia reissulla; maisemat olivat jylhän kauniit kallioineen ja lumipeitteisine puineen. Lunta oli niin paljon, että me lähes rämmimme siinä. No, illalla päästiin saunaan lämmittelemään.

Kivaa ohjelmaa meille tarjosi Tapiolan seurakunnan diakoni Timo Lounio (aiheena itsetunto ja itsetuntemus), sekä Satu, Marru ja Jenny (mm. tietokilpailu). Iltaisin turistiin ja paistettiin makkaroita takassa. Vohveleitakin saatiin yhtenä iltana. Ja kitaramusiikista nautimme, kun Andy ja Tomi soittivat kivoja kappaleita. Kiitos kaikille hyvästä leiristä!

Kuulumiset kirjoitti ylös Maria Usvasalo

Tiitinen ja tuulipuku

Tiitinen ihastui tuulipukuun ja päätti tilata postimyynnistä sellaisen. Viikot vierivät ja lopulta paketti tuli. Tiitinen avasi sen innoissaan. Sopiva se oli ja hieno, sini-vihreä väriltään. Tiitinen alkoi odottaa sopivaa tuulista päivää, että pääsisi kokeilemaan sitä.



Kului päiviä ja vihdoin radiossa ennustettiin tuulta ja poutaa. Tiitinen puki innoissaan tuulipuvun päälleen ja jalkaan vanhat lenkkitosut. Hän juoksi ulos, otti muutaman juoksuaskeleen ja alkoi innoissaan juoksennella metsän halki kulkevaa pururataa. Tuuli lepatti mukavasti tuulipuvun pinnalla ja olo tuntui raikkaalta ja kevyeltä. Mutta sitten tuuli tyyntyi ja aurinko alkoi paistamaan täydeltä terältä. Tiitisen tuli tukala olo tuulipuvussa. Hän riisui ensin takin päältä ja sitten housut. Vesinorot juoksivat pitkin selkää ja Tiitisen otsaa. Hän alkoi hölkkäämään hiljaksen takaisin päin takki ja housut käsivarrellaan. Vihdoin kotiin päästyään hän lysähti keittiön tuolille ja valutti kraanasta kannun täyteen kylmää vettä ja joi sen. Sitten hän pakkasi tuulipuvun muovipussiin ja heitti sen eteisen kaapin perimmäiseen nurkkaan ja noitui ettei enää koskaan pukeutuisi tuulipukuun. Sen pituinen oli Tiitisen ja tuulipuvun tarina.

Tuula Viljasalo

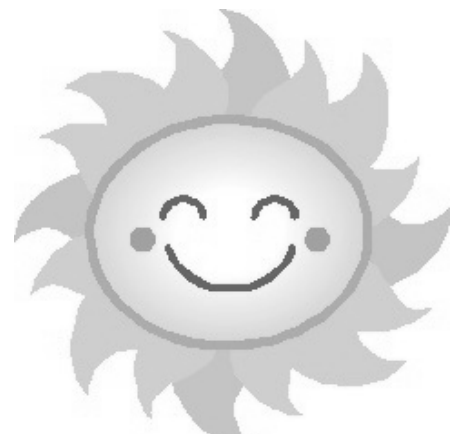
Olen

*horjuvan epäröinnin
tasapainon tilassa
varjoni hiipii
tuuleni kätkeytyy puihin*

Astun kirkkauteen

*hiljaisuuden puutarhaan
voitan
aikojen yön
päivien varjot
auringon säteet.*

Olli Salokangas



Tarinaa kipinäpalstalta ja palstan takaa

Puhelin soi ja tietysti vastasin. Kuului innokas ääni, tyyliin näin. ”Kaijus terve, kiinnostaisko sellanen puutarhaprojekti?” Minä siihen vastaamaan tietysti heti, että tottakai. Tovin mietittyäni sanoin, että mielellään sitten ihan palkallisena. Kaijus sanoikin siihen heti, että tottakai varsinkin, jos on mahdollista päästä palkkatuella. Tästä alkoi tarinamme kipinäpalsta. Toki eräs henkilö oli moista ideaa jo ehdottanutkin aikaisemmin. Itsellä oli kuitenkin kunnia päästä vetämään projektia.

Alkoi armoton suunnittelu sekä työkaluista että muista tarvikkeista. Lukollisesta työkalulaatikon rakentamisesta lähdettiin liikkeelle. Seuraavaksi kompostorin teko oli ajankohtainen. Suunnittelu-palavereita pidettiin tiuhaan. Palavereissa mietittiin tarkemmin konseptia, jolla palstaa pyöritetään. Soukan työpajalta saatiin yksi ryhmä kasaan, ja tietysti kipinäryhmäläisistä tuli oma tiimensä. Lisäksi eri kuntouttavista työryhmistä oli ihmisiä mukana.

Soukan tiimi sai kunnian aloittaa palstan muokkaamisen kylvö- ja istutuskuntoon. Aloitimme niin sanotun viidakon raivaamisen, joka olikin kova urakka. Kyllä viikate sai kyytiä ihan huolella. Samalla myös vanhat kottikärryt joutuivat tosipaikan eteen, kun alettiin multaa kärräämään alueelle. Ei ihme jos kärrynpyörä alkoi vinkumaan voiteluaineen puutteesta. Multaa kärrättiin noin viisisataa kärryllistä. Kolme isoa istutuslaatikkoa tehtiin talkoohengessä, ja niihin saatiinkin Espoon kaupungilta ”starttipaketti”. Oli tomaatin taimia, mangoldia, eri yrtejä ja jopa samettiruusuja saatiin kuusi tainta.

Marjapuskia tyrniä istutettiin myös paikalle. Tähän projektiin ”erehtyikin” myös aikuissosiaalityön ryhmätoimintojen koordinaattori Kaijus osallistumaan. Kyllä lapio saikin kyytiä vaikka maa oli todella kovaa savimaata. Siinä Kaijus pyyhki hikeä otsaltaan ja totesi, että ”ei tätä koko aluetta kyllä käsin käännetä”.

Koitin ”metsästää” käytettyä hyväkuntoista jyrshintä noin viikon verran. Sitten Emyn toiminnanjohtaja Kaj päätti, että nyt mennään kauppaan ja ostetaan sellainen, koska projekti tulee jatkumaan muinakin kesinä. Täytyy myöntää, että hankinta oli todella hyödyllinen ja saatiinkin maaperä muokattua odotettua parempaan kuntoon.

Koska projekti lähti myöhään käyntiin, ja kylvöt sekä istutukset olivat auttamattomasti myöhässä, ei satoa paljoa vuonna 2014 saatu. Toisin on tänä vuonna, kun päästään heti alkukevästä hommiin.

Tärkeintä kuitenkin on se, että ihmiset tulivat nauttimaan luonnosta ja mukavasta yhdessäolosta, joka palkittiinkin aina mahtavalla lounaalla Elä- ja asu seniorikeskuksessa. Osallistujia oli runsaasti, joka oli ihan mahtava asia ja luo innostusta tähän kevääseen. Nyt päästään hyvissä ajoissa tositoimiin. Mahdollisesti myös palsta laajenee jopa reiluun hehtaariin. Osasta aluetta tulee kaunista puistomaisemaa, jossa on mahdollista järjestää myös pienimuotoisia piknik-teemapäiviä nauttien palstan hedelmistä.

Viime kesän kausi päättyi mukavaan yhdessäoloon sadonkorjuujuhlan merkeissä. Hyvää ruokaa nautittiin ja loistavaa livemusiikkia kuunneltiin.

Haluan sydämestäni kiittää kaikkia viime kesänä osallistuneita loistavasta panoksesta ja ahkeruudesta. Taas tuli todistettua että yhteistyössä on voimaa.

Janne Niemi

Puutarhapalstan askareet ja talkootyöt käynnistyvät vähitellen, joten jos haluat mukaan, otathan yhteyttä Janneen p. 050 312 5192 tai [janne.niemi\(at\)emy.fi](mailto:janne.niemi(at)emy.fi)

Kirja-esittelyssä

Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa

Maritta Törrönen & Katariina Pärnä,

Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö 2010

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tutkimusta on lisätty 2000-luvulla. Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa vastaa haasteeseen pohtimalla perheille tarjottavaa perhekuntoutusta ja sen merkitystä lapsille ja vanhemmille. Teos yhdistää useiden vuosien aikana kertynyttä kokemustietoa kehittämistyöhön ja perhekuntoutusta koskevaa tutkimustietoa. Tietoa ovat tuottaneet ulkopuolisten tutkijoiden lisäksi kuntoutuksen toimijat: perheet ja ammattilaiset.

Kuntoutus on monialaista ja –ammattillista toimintaa. Teos sitoo yhteen eri toimijoiden lisäksi monia eri tieteenaloja, ja esiin tulevat muun muassa lastenpsykiatrian, lastenneurologian, psykologian ja sosiologian sekä sosiaalityön näkökulmat. Perhekuntoutus tarvitsee monitieteistä ja tieteiden välistä lähestymistapaa.

Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa-teoksen tavoitteena on tarkastella perhekuntoutusta yleisemmällä tasolla sekä erityisesti liitettynä Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvituksen perhekuntoutustyöhön. Kirjassa on viisi lukua. Omenatarhan kevät –luvussa pohditaan suomalaisten lasten ja perheiden hyvinvoinnin yhteiskunnallista viitekehystä sekä perhekuntoutuksen asemaa palvelujärjestelmässä. Juurista voimaa-luvussa tarkastelukulma on historiallinen, jonka avulla avataan perhekuntoutuksen keskeisimpiä filosofisia arvolähtökohtia. Omenapuiden alla-luvussa kuvataan perhekuntoutuksen nykyistä moniammatillista ja –tieteistä käytäntöä, minkä jälkeen Sadonkorjuu-luvussa arvioidaan perhekuntoutuksen tuloksellisuutta ja laatua. Yhteiselle tielle-luku lopettaa teoksen yleisempään pohdintaan perhekuntoutuksen monimuotoisesta tulevaisuudesta.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on toiminut lastensuojelun edelläkävijänä yli 90 vuoden ajan. Vuonna 1944 MLL perusti Varsinais-Suomen Yläneelle Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvituksen tukemaan kuntoutuksen ja psykososiaalisen avun tarpeessa olevia lapsia ja heidän perheitään. Vuodesta 2000 Huvitus on toiminut osana MLL:n lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiötä. Huvituksella on merkittävä asema perhekuntoutuksen pioneerina ja brändinä, jonka maine tunnetaan valtakunnallisesti ja kansainvälisesti. Säätiön tavoitteena on edistää tuen tarpeessa olevien perheiden mahdollisuuksia hyvään ja tasavertaiseen elämään. Nykyisin Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiössä työskentelee noin sata kasvatus-, sosiaali- ja terveystieteiden sekä tukitoimien ammattilaista. Kuntoutus toteutetaan yhdessä perheiden ja kotipaikkakunnan työntekijöiden kanssa moniammatillisissa työryhmissä. Huvituksen asiakaskunta koostuu pääosin Etelä-Suomen väestöstä. Huvitus koskettaa lapseen asemaa perheessä ja perhekohtaisia kokemuksia.

Unto Vaskuu

Propelli Sörnäisten Kurvissa

Mielenterveyden keskusliiton Tietopalvelu Propellin kuntoutusneuvojat ja vertaisneuvoja tavattavissa Helsingin Klubitalon (Hämeentie 54) vieressä, katutasossa:
ma 9.3. klo 10 – 15, ma 23.3. klo 10- 15, ma 13.4. klo 10 – 15, ma 27.4. klo 10 – 15
ma 11.5. klo 10 – 15 ja ma 25.5. klo 10 – 15

Tietoa ja neuvoja mielenterveyteen liittyvistä asioista, kuntoutuksesta, etuuksista, mielenterveysyhdistyksistä, vertaistuesta jne.

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.

Jäsenmaksu Vuodelle 2015 jäsenmaksu on 23€ ja kannatusjäsenmaksu 100€. Jäsenet saivat omalla viitenumerolla varustetun jäsenmaksulomakkeen tämän tiedotteen mukana, maksathan jäsenmaksusi lomakkeella. Käteisellä jäsenmaksun voi maksaa kohtaamispaikassa Emyn ohjajalle.

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

Maksaessasi laita viestikenttään nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi. Jäsenyys kannattaa, mutta moneen yhdistyksen toimintaan voit osallistua, vaikket olisikaan jäsen.

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 suljettuna!

Tervetuloa KAHVILLE ja TUOREELLE PULLALLE!



EMY



Y011



Pappilantie 7, 02770 ESPOO

Itella Green

