



# EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsoförening EMF rf

Toukokuu 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

- 30.4. Vappupippalot  
Lilla Karyllissa klo 12-16
- 1.5. Vappupäivä
- 4.5. Rentoutumista ja venyttelyä (ks. s. 8)
- 5.5. Päiväristeily Tallinaan
- 6.5. Opiskelijoiden ohjaamat toiminnot alkavat
- 7.5. Uudenmaan Marttojen Villiruokakurssi  
Torstain toimintaillalla
- 9.5. Kuukausikokous Meriemyssä
- 12.5. Järjestökadun teatteriryhmän esitys
- 14.5. Helatorstai
- 19.5. Matinraitin Kyläkarnevaalit
- 21.5. Minigolfia Torstain toimintaillalla
- 28.5. Yhdistyksen 30-v. juhlat
- 29.5. Propelli jalkautuu Meriemyyntiin
- 3.6. Järjestöjen yhteinen retki Vasikkasaareen
- 16.6. Kesäretki Hankoon

Tämä toukokuu on Emyssä valmistelujen aikaa. Tavallisen arjen ohella järjestelme kuun lopulla pidettäviä yhdistyksen kolmekymppisiä. Jos juhlien järjestely kiinnostaa, voit vaikka ottaa allekirjoittaneeseen yhteyttä. Talkoolaista olisi apua niin tavaroiden kantamisessa kuin tarjoilujen valmistelussa. Emyssä valmistellaan toukokuussa täydellä teholla myös hakemusta Raha-automaattiyhdistykselle mahdollista uutta etsivän työn hanketta varten. Joulukuussa sitten selviää, saammeko projektirahoitusta RAY:ltä kohtaamispaikkojen toiminnan rahoituksen lisäksi.

Toukokuun aikana moni Emyn ryhmä aloittaa kesätauon. Tänä vuonna koulujen liikuntaseleissa kokoontuvien ryhmien viimeiset kokoon-tumiskerrat ovatkin jo Helatorstaita edeltävällä viikolla. Kaikkien ryhmien kesätaukotiedot ovat esiteltynä sivuilla 6-7. Kesän ajaksi on Emyyn kuitenkin käynnistymässä useampia kesäryhmiä, katsohan kesäryhmistä lisää keskiaukeamalta. Emyn kohtaamispaikat ovat toki läpi kesän normaaliin tapaan avoinna ja sekä tal-koo- että retkitoimintaa on tarjolla pitkin kesä-kautta. Emy ei siis sulje ovia edes heinäkuussa!

Jos kaipaat jotakin uutta virkistystä kevääseen, olet tervetullut nauttimaan opiskelijoiden järjestämästä ohjelmasta keskiviikkoiltapäivisin Lilla Karylliin koko toukokuun ajan. Emyssä koko kevään harjoittelussa olevan opiskelija Eeron ohjaama rentoutumis- ja venyttelyryhmä ko-koontuu puolestaan maanantaisin klo 11-12 vie-lä 18.5. saakka. Näistäkin lisätietoja saat tämän tiedotteen keskiaukeamalta.

Lopuksi haluan vielä mainostaa Ossi Salinin Mahdollisuuksien pajaa, joka tarjoaa maksuton-ta ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa emyläisille. Terapiatuokiota varten voit sopia aikasi keski- viikkoiltapäivälle 20.5. ottamalla yhteyttä allekir-joittaneeseen.

Ja tähän lopun lopuksi vielä:

***Pitkää ja aktiivista ikää kolmekymppiselle yhdistykselle ja oikein hyvää alkavaa kesää kaikille!***

***-Tiina :)***

## EMY-tiedote 5/2015

**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 kirjoituk-  
sia ja piirroskuvituksia**, joko sähköpostitse tai postit-  
se. Materiaali tulee toimittaa Tiina Pajulalle edeltävän  
kuukauden puoliväliin mennessä tiina.pajula(at)emy.fi.  
Kansi: Tiina E.

# Kutsu

## Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n 30. vuosijuhlaan

Torstaina 28.5.2015 klo 14  
Espoon keskuksen VPK-talolle  
(Itäinen Jokitie 1)

### Juhlan ohjelma

- Musiikkia
- Toiminnanjohtajan tervehdys
  - Puheenjohtajan muistelo
- Rahoittajien ja kumppanien tervehdykset
  - Musiikkia
- Mielenterveyden keskusliiton tervehdys ja ansiomerkkien jako
  - Kakkukahvit ja musiikkia
  - Musiikkia ja teatteriesitys

Juhlan päätyttyä, noin klo 16, on juhlaväellä mahdollisuus jatkaa yhdessäoloa grillauksen merkeissä Lilla Karyllin pihamaalla.

Ilmoittauduthan juhliin ennakkoon kohtaamispaikkojen ilmoittautumislistojen kautta viimeistään ti 19.5. Mahdolliset huomionosoitukset pyydetään osoittamaan yhdistyksen tilille.

Juhlapäivänä ei Lilla Karyllissa pidetä talkoita ja Meriemy on avoinna vain klo 9-13.



## Tervetuloa!

# Kokoukset

## Emyn kuukausikokous la 9.5.

lauantaina 9.5. 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

## Päiväristeily Tallinnaan ti 5.5.

Ilmoittautuminen retkelle on ollut huhtikuussa ja mukaan lähtijöille on lähetetty lisätiedot ja lasku omavastuuhinnasta kirjeitse. Eckerö Linen m/s Finlandia lähtee Helsingin Länsiterminaalista klo 8.30 ja palaa Helsinkiin klo 21.15. Lisätietoja Tiinalta p. 050 310 7987.

## Espoolaisten järjestöjen yhteinen retki Isoon Vasikkasaareen ke 3.6.

Retkipäivä saarella käynnistyy klo 10 aamujumpalla ja päivän aikana on tarjolla jos jonkinlaista kaikille sopivaa tekemistä. Retkellä on myös saunomismahdollisuus. Tilausvene lähtee Nokkalan venesatamasta klo 9 ja paluu samaan paikkaan on klo 15.30. Yhteislähtö Kylämajan (Matinkatu 7) edestä klo 8.30, josta kävellen tai bussilla Nokkalaan (noin 2 km). Voit myös tulla suoraan satamaan. Ilmoittaudu mukaan 20.5. mennessä Emyn ilmoitustaulujen listojen kautta. Lisätiedot Riikalta p. 050 367 2676.

## Emyn kesäretki Hankoon ti 16.6.

Teemme kesäkuussa tiistaina 16.6. kesäretken Hankoon. Retkelle lähdetään aamulla klo 9.30 Lilla Karyllista ja Hankoon saavutaan noin klo 11. Ohjelmassa on ensin paikallisen mielenterveysyhdistyksen (Symppis ry) väen kanssa makkaran grillaaminen ja sitten Hankoon tutustuminen Tomin opastuksella. Iltapäivällä syömme vielä yhdessä paikallisessa pizzeriassa ja tämän jälkeen on hetki vapaata oleilua ja/tai kaupungilla kävelemistä. Takaisin Espooseen saavumme ennen klo 18. Mukaan mahtuu 14 ensimmäisenä ilmoitustaulujen listalle ilmoittautunutta. Retken omavastuuhinta on 20€ ja Emy tarjoaa loput. Lisätietoja Kaidelta p. 050 552 1049.

# 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)



### Tervetuloa Meriemyn

- ma-pe klo 9-16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin lauantaisin ja mahdollisesti myös arkipyhinä klo 12-16 (varmistathan kuitenkin puhelimitse)
- to 28.5. avoinna vain klo 9-13

### 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 Meriemyyhin että Lilla Karylliin. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä: Meriemyn asioissa Tiinaan p. 050 310 7987 & Lilla Karyllin asioissa Riikkaan p. 050 367 2676.

### Tietokoneen käytön ohjausta jäsenille Emyn kohtaamispaikoissa

sekä Lilla Karyllissa että Meriemyssä on tarjolla tietokoneen käytön ohjausta. Varaa oma ohjaus-aikasi ennakoon 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€.

Järjestökadun teatteriryhmä esittää  
improvisaatioesityksen

**Eskon uutiset  
ti 12.5. klo 14-14.30**

Eskon salissa, Pappilantie 2. Varaa paikkasi  
etukäteen Lilla Karyllin ilmoitustaulun listalta!

# 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 1.5. ja to 14.5. suljettu.
- Kesätauko ja Kylämaja suljettu 19.6.-4.8.

### Kylämajassa tapahtuu - tule mukaan!

Kylämaja on espooalaisten kohtaamispaikka, jonne voi tulla pistäytymään kahville, lukemaan lehtiä, oleilemaan, juttelemaan työntekijöiden kanssa tai osallistumaan toimintaan. Kylämajan toimintaa ylläpitävät Kalliolan settlementti, Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi sekä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Emyn työntekijöistä Pirjo on paikalla kerran ja Riikka 2-3 kertaa viikossa. Jos haluat tulla tutustumaan Kylämajan toimintaan, soita Riikalle tai Pirjolle - tai tule vain rohkeasti paikalle.

- 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](http://www.kylamaja.fi)**

### Raitin Pysäkin aukioloajat

- arkisin ma-pe klo 10-14

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).



### Matinraitin Kyläkarnevaalit ti 19.5. klo 14-18

Matinkylän asukaspuistossa, Matinraitti 12

Ohjelmassa hevostähtien esityksiä lapsille sekä euroviisukaraoke. Alueella myös kirpputorimyyntiä, herkkuja eri maista sekä tietysti mukavaa keväistä yhdessäoloa. Emy osallistuu tapahtumaan.

### Koko perhe on tervetullut vauvasta vaariin!

Tilaisuuden järjestää Matinkylän Monitoimiset eli alueen toimijoiden yhteisverkosto.

# Emyn ryhmätoiminta

Useimmat Emyn ryhmät pitävät taukoa touko-elokuussa. Kesäksi järjestettävät ryhmät löydät sivulta 9. Emyn ryhmätoimintaa koordinoi ja lisätietoja antaa Pirjo Heikkinen [pirjo.heikkinen\(at\)emy.fi](mailto:pirjo.heikkinen(at)emy.fi) tai p. 050 310 7980. Olet tervetullut mukaan!

## LIKUNNALLISET 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.
- **Salsaa ja rivitanssia** Espoon keskuksessa maanantaisin klo 17-18 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Vetäjänä Sanna H. Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet. Kevään viimeinen 4.5., jatkuu 24.8.
- **Emyn keilausryhmä** kokoontuu ti 12.5. Lippulaivan keilahallilla klo 14-15. Yhteislähtö Meriemystä 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. Keilaus on tauolla kesä-elokuun.
- **Emyn uusi biljardiryhmä** kokoontuu ti 26.5. Lippulaivan keilahallilla klo 14-15. Ilmoittaudu mukaan kohtaamispaikkojen ilmoitustaulujen listoille. Mukana Janne Niemi, jolta lisätiedot p. 050 312 5192.
- **Sählyä** pelataan Espoon keskuksessa tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla osoitteessa Muuralanpiha 3. Kevään viimeinen kerta ti 5.5. Torstain **Sähly** on kesätauolla (viimeinen kerta oli 23.4.). Sähly jatkuu taas ti 25.8. ja to 27.8.2015.

- **Itämaista tanssia (vain naisille)** Espoon keskuksessa tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet. Kevään viimeinen kerta 5.5., jatkuu ti 25.8.
- **Sulkapalloa** pelataan keskiviikkoisin Kivenlahdessa klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi. Kevään viimeinen 6.5., jatkuu jälleen 26.8.
- **Kuntosalivuoro** Espoon keskuksessa perjantaisin klo 16-17 Keski-Espoon uimahallin kuntosalilla (Kaivomestarinniitty 2). Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet, pyyhe ja muut peseytymisvälineet. Kevään viimeinen 22.5. ja jatko 21.8.

## KESKUSTELURYHMÄT

- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** kokoontuu parillisina viikkoina tiistaisin vielä 12.5. ja 26.5. klo 18 Lilla Karyllissa, ja sitten seuraavan kerran 1.9. tervetuloa!
- **Meren ja taivaan välillä** Meriemyssä diakoni Lea Puotiniemen ohjauksella kerran kuussa, torstaina 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. Summer break: the last meeting will be on 17.6. and the first on 12.8.
- **Ääniä kuulevien avoin vertaistukiryhmä** ma 4.5., 25.5., 15.6. klo 12-14. Villa Apteekin alakerrassa (Pappilantie 5).

- **Valonpisarat-vertaisryhmä pakko-  
oireisesta häiriöstä kärsiville hen-  
kilöille** ke 6.5. 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 Meriemyssä pe 22.5.  
klo 14 (tauolla kesä-heinäkuussa). Voit ha-  
lutessasi 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-  
sä tiistaisin klo 17. Kuvataideryhmiä ohjaa  
Olavi F. Olet tervetullut mukaan löytämään  
maalaamisen ilo ilman suorituspaineita tai  
taitovaatimuksia! Kevään viimeiset kerrat  
8/9.6. ja syyskausi käynnistyy 24/25.8.2015.
- **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. Tauolla nyt, jatkuu syksyllä.
- **Auroranportin avoin ryhmä** on toimin-  
nallinen ryhmä, joka kokoontuu Auroranpor-  
tissa (Aurorankuja 2). **Ti 5.5.** Retki kotieläin-  
piha Rehndaliin, ilmoittaudu 4.5. mennessä,  
tarkemmat tiedot saat ilmoittautumisen yhtey-  
dessä. **Ti 19.5.** klo 17 piknik. Ilmoittauduthan  
ennakkoon Tiinalle p. 050 310 7987.
- **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 7.5.**  
**klo 17** Uudenmaan Marttojen villiruokakurssi,  
ilmoittautumiset ilmoitustaululle 5.5. menses-

sä. **To 21.5.** lähdetään pelaamaan minigolfia  
Lilla Karyllista klo 17, ilmoittautumiset ilmoi-  
tustaulujen listoille 20.5. mennessä. Tiedus-  
telut Tiina p. 050 310 7987.

- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa tors-  
taisin klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat miehet  
tervetuloa! Tiedustelut pauli.liikala(at)gmail.  
com. Kevään viimeinen 11.6. ja syksyn en-  
simmäinen 6.8.
- **Musaryhmä** Lilla Karyllin yläkerrassa  
kuuntelee musiikkia Kimin kanssa maanan-  
taisin klo 13-14. Ryhmä on kesätauolla, jat-  
kuu syyskuussa.
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu harjoittele-  
maan yhdessä soittamista musiikkipedago-  
gi Sarin opastuksella Lilla Karyllin yläkerran  
musahuoneessa perjantaisin 13-14.30. Ter-  
vetuloa! Kevään viimeinen 29.5., jatkuu 14.8.
- **Yhteislaulutuokiot Kylämajassa** kes-  
kiviikkona 20.5. klo 12.15-13.15.  
**Yhteislaulutuokiot Raitin Pysäkillä** 15.5. ja  
29.5. Säestäjänä Helena, tervetuloa! Lisätie-  
dot Pirjo Heikkiseltä.
- **Lauluraati Kylämajassa** keskiviikkona  
6.5. 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 käsityöhuoneessa  
vielä 10.6. saakka ja jatkuu taas 12.8. Lisä-  
tietoja 050 430 3112/Asta. Tervetuloa!
- **Dekkariklubi** kokoontuu Kylämajassa to  
28.5. ja 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.

# 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)

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!**



Kuva: Clip Art

## 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 13.5. ja 10.6. klo 12-14**

## Tietopalvelu Propelli esittyy Meriemyssä pe 29.5. klo 12-14



**Mielenterveyden  
keskusliitto**

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

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 pienyrityksyyteen 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.**



# Kivaa kevääseen

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden, Jennin, Marin, Miran ja Johannan järjestämää toimintaa on toukokuussa Lilla Karyllissa. Ryhmä on avoin, joten voit saapua paikalle niinä kertoina, kun se Sinulle parhaiten sopii, eikä Sinun tarvitse erikseen ilmoittautua mukaan. Voit vain saapua paikalle. Poikkeuksen muodostaa viimeinen kerta, jolloin voit ilmoittautua ilmoitustaulun listalle.

Ke 6.5. klo 14 Rentoutuminen eri aisteilla  
Ke 13.5. klo 14 Musiikkimaalaus/askartelu

Ke 20.5. klo 14 Virkistystä päivään kehollisesti  
Ke 27.5. klo 14 yhteinen piknik tai muu toivekerta

**Lämpimästi tervetuloa mukaan!**

## **Sairaanhoitajaopiskelija Ida on tavattavissa Lilla Karyllissa 8.5. saakka**

Ida vastaa mielellään kysymyksiin terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Tule nykyisemään hihasta, jos haluat mittauttaa verenpaineesi tai jutella muuten vaan :)

## **Kesätekemistä kasvimaalla**

Emyllä ja Espoon kaupungilla on yhteinen puutarhapalsta Kauklahdessa. Puutarhapalstan kasvimaalla on tarjolla toimintaa emyläisille joka tiistai. Tule Lilla Karylliin tiistaisin klo 8.30, niin lähdetään yhdessä palstalle. Palstatyöstä kiitoksena lounas elä ja asu -seniorikeskuksessa.

**Tiedustelut Jannelta p. 050 312 5192.**

**Tervetuloa!**

# **Emyn kesäryhmät toukokuusta elokuuhun**

Tiedustelut [pirjo.heikkinen\(at\)emy.fi](mailto:pirjo.heikkinen(at)emy.fi) tai p. 050 310 7980

## **Jalkapalloa eli FC Askeleen treenit**

Laaksoalahden tekonurmi (Lähdepurontie 1) maanantaisin klo 16-17  
Keski-Espoon tekonurmi 1, (Kylävainionkuja) keskiviikkoisin klo 16.30-17.30

## **Kesäliikuntaryhmä Lilla Karyllin pihalla keskiviikkoisin klo 13-15**

Ohjelmassa ulkopelejä, kävelylenkkejä, jumppaa... Mukana James tai joku Emystä, 27.5.-29.7.

## **Ulkokoripalloa Lagstadin koulun kentällä torstaisin klo 14-15,**

Lähtö Lilla Karyllin pihalta klo 13.30, mukana James, joka to 4.6.-25.6.

## **Kahvakuulajumppaa Lilla Karyllin lähellä ulkona perjantaisin klo 13.30-14.30**

Mukana Sirpa tai joku muu Emystä, joka pe 29.5.-14.8.

## **Polkupyöräretkiä kaksi kertaa kuussa kesä- ja heinäkuussa**

Lisätiedot kesäkuun tiedotteesta sekä kesäkuussa [www.emy.fi](http://www.emy.fi)

Emyn kohtaamispaikat ovat koko kesän avoimmin tavalliseen tapaan ja talkoita järjestetään normaalisti. Kesän retki- ja leiritoiminnasta tiedot löydät kunkin kuun tiedotteesta.

**Hyvää kesää!**



## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

### Seurakuntien diakonian retkipäivä

to 7.5. Hvittorppiin, 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 Torstaiپیiri** on mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä, joka kokoontuu parillisina viikkoina torstaisin klo 15-16 Suvelan kappelilla (Kirstinpiha 3) vielä 28.5. Syksyllä kerho alkaa taas 20.8. Lisätietoja diakoni Anni Vanhanen p. 050 438 0189.

### Mielenterveyskuntoutujien avoin

**keskusteluryhmä Hyvä olo** kokoontuu parittomina viikkoina tiistaisin klo 14.30-15.30 Lepävaaran kirkon Olotilassa (Veräjäkallionkatu 2). Kevään kokoontumiset 19.5. saakka 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.

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

**Käsityökerho Sopukassa**, Soukan kappelin olohuoneessa (Soukankuja 3, Espoo) maanantaisin klo 13-15 ma 18.5. saakka. Kerho on avoin kaikille käsitöistä 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 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, elintarvikkejakelua ti ja pe klo 10-12. Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan ke klo 12. Muina arkipäivinä klo 12 lounaaksi puuroa.

### Mieli Maasta ry:n ryhmät Esossa

- 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)

## Seurakuntien edulliset lounaat

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

- **Suvelan kappeli**, Kirstinpiha 3, ti klo 12.15-13.15, hinta 2,50€, kesätauko 12.5. jälkeen.
- **Espoonlahden kirkko**, Kipparinkatu 8, ma ja to klo 12, hinta 2,50€, kesätauko 18.6. jälk.
- **Soukan kappeli**, Soukankuja 3, ti klo 11, hinta 2,50€, jatkuu 16.6. saakka, 19.5. lounas tarjotaan kirkolla klo 13.
- **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, 11.5. saakka & to klo 11-13, 7.5. saakka, hinta 4€.
- **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.

## Kokonainen

*Todellisuuteni kasvoi  
epätodellisuudeksi.*

*Vuoden kierto, ajallisuus.*

*Minuun kasvoi paakku, joka multaa, kenties.  
Solujeni viitaton karma. Nukuinko -  
silloin. Nousin yhä,  
mutta paakkuko armeliainen. Ei.*

*Veitsen terällä, liikkuva,  
pois, kokonainen maisemani.  
Säteellä kiinni, voimaa minulle.*

*Käänsin kylkeäni, rohkeudella.  
Ylimääräinen ihoni, sieluni summa.  
Ylitsekuormittava. Päätin jättää.  
Paakkuni kasvoi haudan, mullan syvyys. Ei hauta.*

*Olin äkkiä kokonainen. Liikaa kyljessäni,  
ruusut kohti todellisuutta.*

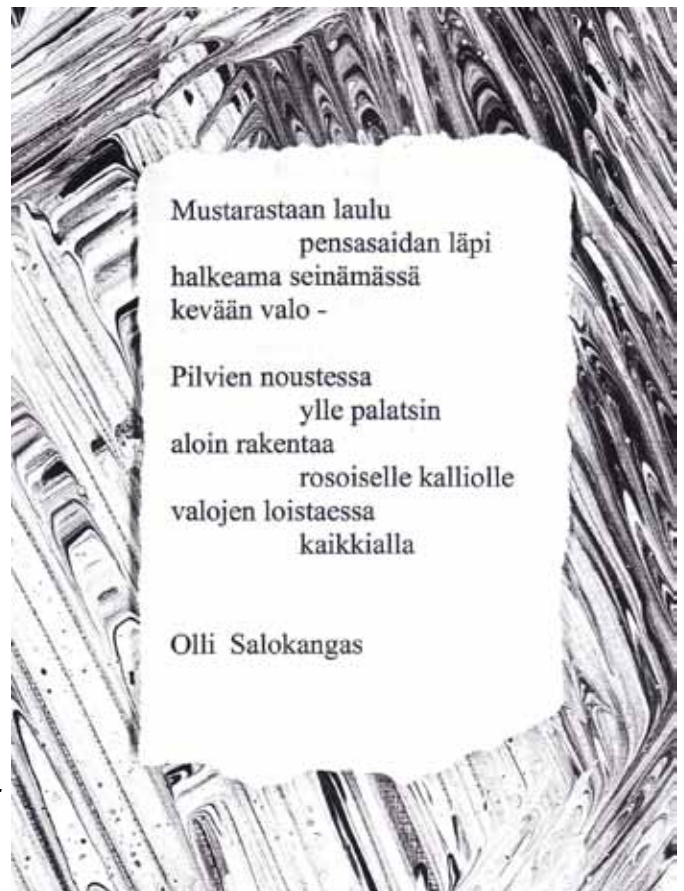
*Kävin kaikki elämäni huoneet. Minua koputti  
senttien laajuus. Kunnes leikkaava veitsi.  
Sanoo vaimennuksen.*

*Otan elämäni kokonaisuuden. Olen nainen.  
Mittani kääntynyt. Odotan, en lannistu.*

*Kuoleman ruusupenkki.  
Kyyhkyjen sanoma. Unohdus,  
säteet hiljaa.*

*Kokonainen. Mittani uusi ja paakkujen  
murtuneet murenat.*

**Laila Nielsen**



### Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

- **Ti 12.5. klo 17.30 Tapaaminen Emyssä:** klo 17.30 tutustuminen Lilla Karylliin ja klo 18 grillausta pihalla sään salliessa ja/ tai kokoontuminen Pappilantie 5:ssä.

Tiedustelut Petteri Liikanen p. 050 576 8531

[www.otu.fi](http://www.otu.fi)

# Ideasta aktiiviseen yhdistystoimintaan

Espoon mielenterveysyhdistyksen perustaminen ei suinkaan käynyt käden käänteessä. Nykyiseen kokoonsa yhdistys on kasvanut useiden henkilöiden ja järjestöjen tukena.

Aikoinaan vuonna 1985 toimet yhdistyksen perustamiseksi aloitettiin ajatuksesta tarjota Espoossa vastaavanlaisia palveluita mielenterveyskuntoutujille kuin Helsingissä. Emy pistettiin alkuun erilaisten mielenterveystyön ammattilaisten ja kiinnostuneiden vapaaehtoisten kanssa. Toimintasuunnitelmia oli useita, mutta yhdestä asiasta oltiin varmoja; Emy ei ole hoitopaikka.



Leirit ja kuukausitapaamiset olivat yhdistyksen ensimmäisiä kosketuksia todellisuuteen. Omia tiloja ei ollut, mutta mielenterveystoimiston tiloja saatiin lainata tarpeen mukaan. Kaupungin tarjoama tuki oli tuohon aikaan hyvin pientä.

Tuulet alkoivat puhaltaa, kun yhdistys vastaanotti suuren lahjoituksen. Jorvin sairaalan potilas oli testamentannut kaksionsa hinnan yhdistyksen käyttöön. Näillä rahoilla palkattiin Emy ensimmäinen työntekijä. Yhdistyksen toiminnallinen puoli käynnistyi ja maine alkoi kasvaa. Raha-automaattiyhdistys RAY astui mukaan kuvioihin ja Emy talous turvattiin.

Unelmat alkoivat pikkuhiljaa toteutua, kun Emy kahvio avasi ovensa Jorvin sairaalassa. Ennakkosenteet hälvivät ja arvostus sairaanhoitopiirissä alkoi kasvaa.

Seuraavaksi tähtäimessä oli täysin oman toimitilan hankkiminen. Pappilantien Lilla Karyllista tehtiin vuonna 1993 sopimus Espoon kaupungin kanssa. Sopimuksen mukaan tilat olisi kunnostettava vastineeksi käyttöönotosta. RAY:n tukena, mutta talkoovoimin talo saatiin remontoitua. Tämä mahdollisti yhdistykselle täysin uudenlaisia toimintatapoja ja sai myös jäsenmäärän kasvuun. Samalla periaatteella yhdistys toimii edelleen. Talkoovoimin pidetään talosta ja toisista huolta. Kaikille riittää tekemistä ja kaikki saavat syödäkseen.

Tänä päivänä yhdistyksen toiminta on päivittäistä auttamista, keskustelua ja välittämistä. Yhdistyksen toimintaan osallistuu vuosittain noin 800 eri henkilöä ja kohtaamispaikkojen toiminnassa vuonna 2014 laskettiin olleen 7759 käyntikertaa (käyntikerta tarkoittaa sitä, että sama henkilö voi käydä useasti viikon aikana, mutta hänen käyntinsä lasketaan vain kerran vuorokaudessa). Yhdistyksen kohtaamispaikkojen ovet ovat auki päivittäin ja toiminta on monipuolista ja sitä on paljon. Emy osallistuu ja on esillä monissa tapahtumissa ja yhteistyökumppaneita on useita. Kumppanien kanssa järjestetään toimintaa, ryhmiä ja tapahtumia sekä kehitetään espoolaista sektorirajat ylittävää yhteistyötä.

## Emy on osa monen tarinaa

Espoon mielenterveysyhdistys on usean tarinan käännekohta ja uuden luvun alku, näin myös yhdistyksen hallituksen puheenjohtajalle, Tomi Ojalalle. Tomi on ollut hallituksessa alusta asti. Mukaan perustamaan hän lähti kutsusta, ilman minkäänlaista osaamista tai ymmärrystä yhdistystoiminnasta.

Koko kehityksen ja kasvun kaari on Tomilla pysyvästi muistissa. Kolmenkymmenen vuoden aikana Emyssä on ehtinyt tapahtua jos jonkin näköistä.

*”Muistan Lilla Karyllin remontin ajalta hauskoja tarinoita. Kerran poltimme nuotiota tuossa pihalla ja kuulimme paloauton sireenit. Ei mennyt kauaa kun auto kaarsi pihaan. Kerroimme talon kuuluvan kaupungille ja selvisimme sakoitta, luulivat varmaan meitäkin kaupungin työntekijöiksi”* Tomi nauraa muistellen tapahtumia parinkymmenen vuoden takaa.

Pääosin Tomi on vastannut liikunta- ja leiritoiminnasta, musiikkijutuista sekä yhteisestä harrastetoinnasta. Etenkin leirit ovat Emyn porukalle suuri ilo ja niistä pidetäänkin visusti kiinni.

Urheilun ja leirien tarkoituksena on edesauttaa kuntoutumista ja parantaa yleistä vointia. Tomin ajatuksena on ylläpitää fyysistä kuntoa, jotta myös mieli voisi paremmin. *”Hyvinvoiva ruumis, hyvinvoiva sielu. Jos kotona tuntuu pahalta, niin tämä on hyvä paikka päästä vähän pakoon. Etenkin leireillä pääsee rauhoittumaan. Siellä on niitä elementtejä kuten tuli ja vesi, joita tarkastellessa ihminen hiljentyy.”* Tomi pohdiskelee.

Kohtaamispaikkojen myötä yhdistys on kasvanut tietenkin määrällisesti, mutta etenkin laadullisesti. Tulevaisuus tuo varmasti uusia asioita mukanaan, mutta sen suurempia visioita ei Emyssä tarvita. Tomi tietää olevansa mukana toiminnassa vielä jatkossakin, onhan Emy hänelle lähes elämäntyö. Vapaaehtoisena, mutta täysin sitoutuneena Tomi on käyttänyt perheen ohella kaiken aikansa yhdistyksen parissa. *”EMY ja sen sisältämät aktiviteetit ovat minulle kuin harrastus. Ei niistä niin vain luovuta.”* Tomi muistuttaa.

**Emy juhlii 30-vuotista taivaltaan Espoon VPK-talolla torstaina 28.5.2015.** Toivottavasti Emyllä on tulevaisuudessakin yhtä antoisat vuodet edessä.



---

## Kaikukortilla kulttuurielämyksiä vähävaraisille

Kiinnostaako kulttuuri, mutta raha ei tahdo riittää kulttuurieroihin? Espoolaisena sinulla on mahdollista saada itsellesi Kaikukortti, jolla pääset ilmaiseksi osaan Sellosalin esityksistä, Gallen-Kallala-museoon, Espoon kaupunginteatteriin, Tapiola Sinfoniettan konserttiin ja muutamaankin muuhun paikkaan.

Kaikukortin voit saada mm. omalta sosiaalityöntekijältäsi, ETYPistä tai Espoon klubitalolta. Kortti on henkilökohtainen ja voimassa vuoden 2015 loppuun. Korttia hakiessasi sinun ei tarvitse esittää tositteita tuloistasi tai menoistasi ja kortilla myös alle 16-vuotiaat lapsesi pääsevät ilmaiseksi em. kulttuurieroihin.

Jos kaipaat seuraa osallistumiseen, voit pyytää mukaan vapaaehtoista kulttuurikaveria (lisätietoja kulttuurikaveritoiminnan koordinaattorilta p.050-381 4033).

Lisätietoja itse Kaikukortista <http://www.kulttuuriakaikille.fi/Kaikukortti> tai Emyn ilmoitustauluilta.

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

# Kissan kanssa kahden

Aamulla, kun heräsin, en tiennyt oliko pyhä vai arki. Avasin makuuhuoneen oven. Kissani Roope-poika venytteli vartalonsa oikoseksi ja tuli sen jälkeen silittettäväksi. Sanoin sille ”Huomenta Roope-poika, huomenta”. Tämän, kun sanoo, tietää että on hereillä.

Roope seuraa minua vessaan. Ryömii pyykinpesukoneen taakse ja sieltä toista kautta toiselle puolelle seinää. Työntää kuononsa saunan oven alle ja pohtii, menisikö sinne. Päättää kuitenkin lähteä perääni kohti keittiötä. Tietää, että sieltä voisi saada syötävää. Jo kupin ottaminen käteeni saa kissan pyörimään ympärilläni hullun lailla. Ruokapurkin napsaus on merkki siitä, että kohta ruoka tulee. Vaikka Roope-poika olisi muualla, se salaman nopeasti löytyy keittiöstä purkin napsauksen kuullessaan.

Roope-pojan syödessä laitan kahvinkeitTIMEN päälle ja alan lukea lehteä. Roope on syönyt kaiken ja tulee kieltään lipoen jalkojeni juureen. Minulla on aamutossut, joten se ei pääse puremaan varpaitani. Sitä se tekee aina, kun otan iltalääkkeet, nimittäin puree. Tietääkö kukaan, miksi se tekee niin?

Roope-poika ei ole kovin äänekäs. Maukuu vain silloin, kun haluaa parvekkeelle tai, kun kerran astuin sen hännän päälle ja tassu jäi tuolin jalan alle (luita ei murtunut).

Käyn katselemaan aamutelevisiota. Roope-poika hyppää syliini polkemaan tassuilla vatsaani. Kehrää vimmatusti ja saa silityksiä. Kohta minun ranteeseen tulee jännetupentulehdus, kun sitä saa silittää liiankin kanssa. Kun se kyllästyy, se alkaa pyöriä parvekkeen oven edessä.

Hyppää patterin päälle ja tuijottaa ulos. ”Onko siellä rottia”, kysyn. Tästä se varmaan tietää, että kohta pääsee parvekkeelle, ja niin pääseekin.

Parveke on lasitettu, eikä Roope-poika pääse pihalle. Puissa on näkynyt lintujen lisäksi kolme oravaa yhtä aikaa. Mutta Roope-poika tekee pahaa. Kuopii kesäkukkalaatikoiden viime kesäiset mullat parvekkeen lattialle ja pyörii ympäriinsä. Haen harjan ja rikkalapion mullan korjaamista varten. Jokin harjassa pelottaa sitä. En jaksakaan kaikkia multia korjata vaan otan Roopen syliini ja kannan sen sisälle. Siitä se ei pidä. Kiertyy kerälle ja yrittää kynsiä. ”Tuhma poika” sanon voimakkaasti. Roope-poika ei ole koira, sitä ei voi opettaa. Tai voi, muttei opi. Ainakin se on haastavaa.

Tänään leikattiin kynnet. Tämä on sellainen hoitotoimenpide, josta se ei pidä. Eläinlääkärikäynnillä leikattiin viimeksi. Siellä Roope-poika ei tullut kantokopasta pois omatoimisesti vaan piti ottaa kaksin käsin ulos. Lääkäri oli vaikea uskoa, että noin pelokas kissa voisi purra ja raapia. Kynsihoidon jälkeen Roope nukkuu nyt päiväunia saunan lauteilla ja näkee kissamaisia unia - ainakin sen viiksikarvat värisevät ja jalat nykivät siihen malliin.

*Hanne*

## **Ravintolapäivän ruokajuhla la 16.5. klo 12-15**

Kirkkojärven koulun viereisellä urheilukentällä, Espoon keskuksessa

Kutsumme Sinut ja perheesi mukaan juhlistamaan Ravintolapäivää! Tarjolla arabialaista lins-sikeittoa, marattojen villiyrtytipiirakoita, sambuusoja ja jälkiruokia. Edulliset hinnat! Trubaduuri! Lapsille ilmapalloja! Ruokajuhla järjestetään teltoissa, satoi tai paistoi. Tervetuloa!

# 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
Kasvimaaohjaaja	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 pe 1.5. ja to 14.5.**

## Tervetuloa KAHVILLE ja TUOREELLE PULLALLE!



# EMY



Y011



Pappilantie 7, 02770 ESPOO

Itella Green

