



# EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsöförning EMF rf

Heinäkuu 2016

## 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. 050 430 3112

## Raitin Pysäkki

Leppävaara,  
Konstaapelinkatu 1  
p. (09) 510 2792

## Terassikahvio

Jorvin sairaala, Psykiatrian yksikkö  
Turuntie 150 p. (09) 47183953

## Kahvikulma

Aurorakoti, Träskandan puisto  
Kuninkaantie 43 p. 050 310 7985



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



- 28.6.-1.7. Kesäleiri Stora Blindsundissa
- 5.7. Ulkopelejä Lilla Karyllin pihalla klo 13
- 6.7. Eino Leinon päivä, runon ja suven päivä
- 8.7. Retki Fiskarssiin
- 9.7. Kuukausikokous Meriemyssä klo 14
- 12.7. Retki Isoon Vasikkasaareen
- 19.7. Karaokea Lilla Karyllissa klo 15
- 26.7. Ulkopelejä Lilla Karyllin pihalla klo 13
- 27.7. Unikeonpäivä
- 3.8. Retki Panssarimuseoon

Työntekijöiden lomiat: Pirjo vk 26-28 ja 31, Kaide vk 28-30, Tiina vk 29-30 ja 36-38, Arttu vk 27-30

### EMY-tiedote 7/2016

Palaute: tiina.pajula(at)emy.fi p. 050 310 7987  
Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Y-tunnus: 0678820-6  
EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo  
espoonmielenterveys(at)emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan internetosoitteessa www.emy.fi  
Emyn löydät myös Facebookista  
Vastaava toimittaja: Tiina Pajula  
Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki  
Tilaushinta: Emy ry:n jäsenmaksu, 23€/kalenterivuosi. Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

**Aineisto:** Otamme mielellämme vastaan kirjoituksia, runoja, piirroskuvituksia, kannen taustakuvaehdotuksia, sarjakuvia ynnä muuta. Materiaali tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse tiina.pajula(at)emy.fi, postitse kohtauspaikkaan tai henkilökohtaisesti tuomalla.

Kannen kuva: Antti L.

## Emyn kuulumisia

Heinäkuu on lämpimien säiden, kesälomien ja ukonilmojen aikaa. Kauniina kesäaamuna voi nauttia aamukahvinsa Lilla Karyllin puutarhassa ennen talkoisiin osallistumista, tai vaikka ennen puutarhapalstalle lähtöä ja iltapäivän ryhmätöitä. Toisaalta jonain aamuna voi irroittautua rutiineista ja pakata laukkunsa rantapäivää varten uima-asulla, pyyhkeellä, hyvällä kirjalla, aurinkovoiteella, hatulla ja vesipullolla. Parasta ulkoiluaikaa aurinkoisina päivinä on aamu- ja iltapäivät keskipäivää vältellen. Herkästi palavan ihon omaavien on syytä välttää auringossa oleskelua klo 11-15, sillä silloin auringon säteily on voimakkaimmillaan. Suojaava vaatetus, lierihattu ja auringsuojavoiteet ennaltaehkäisevät palamista.

Emyn heinäkuussa pidetään kohtaamispaikat Lilla Karyll ja Meriemy avoimena tavalliseen tapaan. Emyn kohtaamispaikat ovat siis avoimena arkisin klo 9-16.30. Viikonloppuisin avoimena on Meriemy lauantaisin ja Lilla Karyll sunnuntaisin klo 12-16, mikäli vain vapaaehtoisia viikonlopuille riittää. Emyn työntekijät pitävät heinäkuussa lomiaan hajautetusti, joten aina on molemmissa kohtaamispaikoissa joku läsnä. Osa Emyn kesäryhmistä jatkaa heinäkuussa, ja osa lopettaa. Ryhmiä jatkavat ne, joissa on osallistujia riittänyt. Ryhmiä saat lisätietoja tiedotteen sivulta 6.

Mitä sinun kesääsi kuuluu?

Elokuun tiedotteeseen olisi kiva saada teiltä juttuja ja kirjoitelmia. Teemaksi kirjoitukselle sopisi vaikkapa kesän tekemiset, tai mikset jakaisi vaikka mieleisen kotiruoan reseptiä toisten iloksi! Ehkä osallistuit johonkin Emyn järjestämään kesämenoon, kuten retkeen tai leiriin, ja haluat kirjoittaa siitä pienen kertomuksen? Runot, ajatukset, piirrookset ja lyhyet sarjakuvat ovat myös hyvin tervetulleita.

Toivotan sinulle mukavia ja rentouttavia kesäpäiviä. Tavataan Emyn toiminnassa!

Tiina :)



# Kokouksia

## Kuukausikokous

kuukausikokous pidetään lauantaina 9.7. klo 14 Meriemyssä. Kokous on kaikille avoin, tervetuloa mukaan ideoimaan Emyn toimintaa!

# Leirit

## Sierlan leiri Nummella

Sierlan vanhassa koulussa, nykyisessä Espoon kaupungin leirikeskuksessa, Nummella Lohjan kunnassa järjestetään Emyn leiri ajalla 29.8.-2.9.2016. Sierlan leirillä tehdään sekä ateriat että leirin järjestelyyn (siivous, saunan lämmitys yms.) liittyvät työt yhdessä talkoovoimin. Leirille mukaan voit hakeutua laittamalla nimesi ja mahdollisen erityisruokavaliosi Lilla Karyllin tai Meriemyn listalle heinäkuun aikana. Tiedustelut leiristä Tiinalta p. 0503107987.

# Tekemistä

## Emyn ja kaupungin palstapuutarha

Emyllä on Espoon kaupungin kanssa puolen hehtaarin kokoinen puutarhapalsta Kaukalahdesa (Brynsteninkuja). Puutarhalla on toimintaa monille ryhmille sekä vapaaehtoisille emyläisille. Palstatoimintaan osallistuville tarjotaan lounas Elä ja asu -seniorikeskuksessa. Jos haluat vapaaehtoiseksi mukaan, ota yhteyttä Minnaan p. 050 310 7983 tai Janneen p. 050 312 5192.

# Retkiä

## Päiväretki Fiskarssiin perjantaina 8.7.

Teemme perjantaina 8.7. retken Fiskarssiin. Lähdemme bussikuljetuksella Lilla Karyllista klo 9.30 kohti Fiskarssia ja palaamme iltapäivällä (noin klo 15) takaisin Espooseen. Retkellä tutustumme Antiikkimessuihin ja Fiskarssin alueeseen sekä käymme yhteisellä lounaalla. Osallistumismaksu 20€/henkilö, sisältäen matkat, lounaan ja sisäänkäyntiliput. Ilmoittautuminen retkelle oli kesäkuussa, mutta voit vielä tiedustella paikkaa Tiinalta p. 0503107987.

## Mielenterveyden keskusliiton Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät

Teemme elokuussa pe 26.8.-la 27.8. retken Mielenterveyden keskusliiton Kulttuuri- ja yleisurheilupäiville eli Mielen vuoksi -tapahtumaan Imatralle. Mukaan retkelle voit hakeutua soittamalla viimeistään 15.7. Tiina Pajulalle p. 0503107987. Ennen soittoasi mieti jo valmiiksi, mihin työpajoihin ja lajeihin haluat osallistua. Kaikkiin työpajoihin ei tarvita ilmoittautumista, mutta ennakoilmoittautuminen on paikallaan jos mielit johonkin seuraavista: Elokuvapaja, kulttuurivastaavien työpaja, Luonto – liikunta – mielenterveys, Tanssin taikaa ja Myönteinen muistelu voimavarana. Ilmoittautumisen vaativia kilpailulajeja ovat 1000m kävely, kolmiottelu, ruotsalaisviesti sekä tanssikilpailu. Lisätietoja [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi).

## Saaristoretket Meriemystä Isoon Vasikkasaareen tiistaina 12.7. ja tiistaina 9.8.

Yhteislähtö molemmille retkille Meriemystä klo 8.15. Emystä mukaan otetaan eväät, jotka kannetaan yhdessä Meriemystä Marinsatamaan. Jokainen osallistuja maksaa itse saaristovenematkansa käteisellä (aikuiset meno-paluu 10€, erityisryhmät 5€, Seniorien Sporttikortilla maksutta). Retken ohjelmassa on merimatkan lisäksi makkaran paistamista, yhdessäoloa ja ulkoilua saareissa.

## Retki Panssarimuseoon ke 3.8.

Teemme Retken Hämeenlinnan Panssarimuseoon ke 3.8. Hae mukaan heinäkuun loppuun mennessä Lilla Karyllin ilmoitustaulun listan kautta. Mukaan mahtuu 7 osallistujaa.

## Retki Hyvinkäälle ke 17.8.

Teemme retken junalla Hyvinkäälle keskiviikkona 17.8. Lähdemme Lilla Karyllista klo 9.30 ja palaamme ennen iltapäivää Espooseen. Retken ohjelmassa on lounas ja tutustuminen Hyvinkään mielenterveysyhdistys Verso ry:ssä sekä vierailu ja välipala Rautatiemuseossa ja taidemuseossa. Päivän omavastuu hinta on 20€/osallistuja ja Emy tarjoaa loput.

## Kesäteatteriin (lisätietoja elokuussa)

Astrid Lindgrenin rakastettu Vaahteramäen Eemeli Pakkasmäen kesäteatterissa elokuussa.

# Emyn kohtaamispaikat

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

## Kohtaamispaikka **LILLA KARYLL**

Pappilantie 7, Espoon keskus  
p. 09-859 2057

### Tervetuloa Lilla Karyllin

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



Lilla Karyll on vuonna 1902 rakennettu, yhdistyksen 90-luvulla kunnostama puuhuvila omalla pihalla Espoon keskuksen Pappilanmäellä, kivenheiton päässä Espoon keskuksen asemasta ja Espoon vanhasta tuomiokirkosta. Tervetuloa, kohtaamispaikka on kaikille avoin!

### 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. Jos vahingossa myöhästyit ja olet tulossa talkoisiin, soitathan siitä kohtaamispaikkaan ennen kymmentä! Talkoiden aluksi jaetaan päivän talkootyöt ja sitten suunnitellaan päivän talkoolounas.

Talkootyöt voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa ja Lilla Karyllissa myös pihatöitä ja toisinaan postitusta. Kiitoksena tehdystä talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen lounaan. Talkoisiin osallistumista varten kannattaa varata aikaa noin klo 9.45-13.00.

**Tervetuloa!**

## Kohtaamispaikka **MERIEMY**

Merenkäynti 3, Kivenlahti  
p. 09-863 2031

### Tervetuloa Meriemyyn

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

Meriemy sijaitsee Ala-Kivenlahden ostoskeskuksessa, noin viiden minuutin kävelymatkan päässä Kivenlahden merimaisemasta. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutason kohtaamispaikkaan on helppo piipahtaa nauttimaan kupillinen kahvia, lukemaan päivän lehti tai vaikka surffaamaan netissä tai tapaamaan toisia. Ovesa on koodilukko, joten koputathan rohkeasti, niin avaamme sinulle oven. Tervetuloa!

### Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonloppujen vapaaehtoinen?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia sekä Meriemyyn että Lilla Karylliin. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä: Meriemyn asioissa Tiinaan p. 050 310 7987 & Lilla Karyllin asioissa Kaideen p. 050 552 1049.

### Kirpputori Lilla Karyllissa

Lilla Karyllin yläkerrassa on pieni kirpputori, jonne voit tuoda siistiä ja puhdasta tavaraa ja vaatteita. Kirpputorin hinnat vaihtelevat 0,5-4€. Tule tekemään löytöjä!



# Kohtaamispaikat yhteistyössä

## Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä  
p. 050 430 3112

## Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara  
p. 09-510 2792

### Kylämajan aukioloajat

- Kylämaja on suljettu heinäkuun ajan tiistaihin 2.8.2016 saakka.

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.

### Kylämajassa on ompelukone ja kangaspuut.

Ompelua varten kannattaa varata mukaan omat langat ja kangaspuiden käyttämisestä peritään pieni loimimaksu.

Lisätietoja [www.kylamaja.fi](http://www.kylamaja.fi)

### Raitin Pysäkin aukioloajat heinä- kuussa

- ke klo 10-14
- ti ja to noin klo 10-12 (ruokajakelu)
- ma ja pe suljettu



Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahvittelu- paikka kaikille. 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 Emy.

## Kutsu-hankkeen uusi Onnentaidot-ryhmä

ryhmässä etsimme unelmiamme ja vahvistamme voimavarojamme ilon, leikin ja yhdessäolon avulla. Ryhmä kuuluu Kutsu-hankeeseen ja on tarkoitettu 29-65-vuotiaille, itsensä yksinäisiksi kokeville, sosiaalisesti eristäytyneille espoolaisille. Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka eivät vielä ole Emyn tai muiden vastaavien toiminnassa mukana.

Onnentaidot-ryhmässä on kullakin tapaamiskerralla oma teema ja ryhmä kokoontuu maanantaisin kuusi kertaa Meriemyssä ma 12.9. alkaen klo 16.30-18.30. Ohjaajakoutsu (ratkaisukeskeinen valmentaja) tapaa kunkin ryhmään ilmoittautuneen yksilöllisellä tutustumistapaamisella heinäelokuussa ennen ryhmän alkua. Ryhmän aikana ja sen jälkeen on mahdollisuus myös henkilökohtaiseen koutsaukseen. Onnentaidot -ryhmän ohjaajana toimii Marja Nissinen. Marja opiskelee Lyhytterapiainstituutissa ratkaisukeskeisessä coach-koulutuksessa. Ryhmän ohjaaminen on osa opiskelijaharjoittelua, joten ryhmään osallistuminen on maksutonta. Lisätietoja ryhmästä saat lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [ratkeskoutsu\(at\)gmail.com](mailto:ratkeskoutsu(at)gmail.com). Onnentaidot -ryhmä perustuu teokseen: Onnentaidot - kohti hyvää elämää (Mattila & Aarninsalo, Duodecim 2014).

Ilmoittautumiset Kutsu-hankevastaavalle Virpi Uusitalolle p. 050 310 7981, [virpi.uusitalo\(at\)emy.fi](mailto:virpi.uusitalo(at)emy.fi)

# Emyn ryhmätoiminta

Olet lämpimästi tervetullut mukaan Emyn monipuoliseen ryhmätoimintaan. Tule mukaan rohkeasti, ennakkoon ei tarvitse ilmoittautua. Lisätietoja ryhmistä: Pirjo Heikkinen p. 050 310 7980.

## Kesän ryhmätoiminta



### Maanantaisin

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** Laakso-  
lahden tekonurmi (Lähdepurontie) maanantaisin klo 15-16. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet, taidoista riippumatta mukaan pelamaan! Tiedustelut Kaj p. 050 552 1049.
- **Asetelmamaalausta** maanantaisin klo 14-16 Lilla Karyllissa tai Lilla Karyllin pihalla. Aiheina muun muassa hedelmät, kukat ja maljakko. Vapaa taiteilukin on mahdollista. Vetäjänä Mika, tervetuloa!

### Tiistaisin

- **Ulkopelejä** Lilla Karyllin lähetyvillä ulkona. Pelataan yhdessä mölkkyä, petanqueta tai krokettia tiistaina 5.7. ja 26.7. klo 13-15. Sadesäällä pelataan lauta- tai korttipelejä sisällä.
- **Lauletaan karaokea** Lilla Karyllin yläkeran musiikkihuoneessa tiistaina 19.7. klo 15-16.30.

### Keskiviikkoisin

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** Keski-Espoon tekonurmi (Kylävainiontie) keskiviikkoisin klo 15-16. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet, taidoista riippumatta mukaan pelamaan! Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049.

### Torstaisin

- **Yleisurheilutreenit** pidetään säävarauksella torstaisin klo 14-15.30 Leppävaaran stadionilla. Tervetuloa treenaamaan pituus-  
hyppyä, juoksua, kävelyä, turbokeihästä ja kuulantyyöntöä hyvässä hengessä. Mukana Pirjo. Viimeinen kerta to 4.8.
- **Tutustumisryhmä** on avoin kaikille. Ryhmän tarkoitus on tutustua yhdistyksen toiminnassa pidempään mukana olleiden ja uusien ihmisten kesken. Ryhmä kokoontuu Lilla Karyllissa torstaisin klo 13.30. Heinäkuun ohjelma 7.7. Runoja, 14.7. Retki Oittaaalle, 21.7. Retki Vanhan Albergan puistoon, 28.7. Musabasaari.

### Perjantaisin

- **Kahvakuulatreenit** Lilla Karyllin lähellä ulkona perjantaisin klo 13.30-14.30. Kaikki mukaan, käytämme Emyn kahvakuulia, voit myös tuoda oman kahvakuulan.

### Psykoterapiaopiskelijat Emyssä

Emyn kautta voi hakeutua luottamuksellisiin keskusteluihin ratkaisukeskeisen psykoterapian opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoiden kuvaukset löytyvät Emyn kotisivuilta [www.emy.fi](http://www.emy.fi).

Jos et käytä internettiä, voit tiedustella asiasta Tiinalta p. 0503107987.

## Syksyllä jatkuvat ryhmät

Koulujen liikuntasaleissa kokoontuvat ryhmät käynnistyvät elokuun lopulla eli viikolla 34 ja muut ryhmät joko elokuussa tai syyskuussa omien aikataulujensa mukaisesti. Syksyn ryhmäkalenteri julkaistaan syyskuun alussa Emyn tiedotteen välissä ja viimeistään syyskuun tiedotteessa on tarkat tiedot Emyn syksyn ryhmätoiminnasta. Tästä voit kuitenkin lukea alustavaa tietoa Emyn syksyn ryhmätoiminnasta.

- Liikuntakerho maanantaisin klo 17-18 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7), alkaen viikosta 34.
- Sählyä pelataan jälleen viikosta 34 lukien tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla (Muralanpiha 3) ja torstaisin klo 18-20 Karakallion koululla ajalla 25.8.-27.10., jonka jälkeen Omnian ammattiopiston salissa klo 20.30-21.30.
- Itämaista tanssia (vain naisille) tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7), jälleen viikolla 34.
- Sulkapalloryhmä keskiviikkoisin klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9), jälleen viikolla 34.
- Emyn kuntosalivuoro Kannusillanmäen väestönsuojan/urheiluhallin kuntosalissa (Kannusillankatu 4) perjantaisin klo 16-17, jälleen elokuussa 12.8.
- Emyn keilausryhmä kerran kuussa klo 14-15 tiistaisin, jälleen syyskuussa.
- Levyraati kokoontuu Meriemyssä kerran kuussa perjantaisin, jälleen elokuussa.
- Musaryhmä Lilla Karyllin yläkerrassa kuuntelee musiikkia Kimin kanssa maanantaisin klo 13-14. Syyskausi alkaa 15.8.
- Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa maanantaisin klo 17 ja Mielen maisemien maalarit Meriemyssä tiistaisin klo 17, jälleen viikosta 35.
- Auroranportin ryhmä (Aurorankuja 2) jälleen syyskuussa.
- Teatteriryhmä tiistaisin klo 13.30 ESKO:n tiloissa (Pappilantie 2), jatkuu elokuussa.
- Bänditaitoryhmä Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin klo 13.30-14.30 jälleen perjantaista 26.8. alkaen.
- Lauluraati ja Lauluryhmä Kylämajassa jälleen elo-syyskuussa.
- Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville parillisten viikkojen tiistaisin klo 18 Lilla Karyllissa jälleen 23.8.
- Meren ja taivaan välillä diakonin ohjaama keskusteluryhmä parittomien viikkojen torstaisin klo 14-15. Ajalla 18.8.-8.12.
- Verso - omaisten vertaistukiryhmä jatkuu syyskuussa to 22.9. klo 18-19.30 kohtaamispaikka Meriemyssä.



# Kaikukortti

Kiinnostaako sinua kulttuuri? Kaikukortilla voit käydä Espoossa maksutta tietyissä konserteissa, festivaaleilla, teattereissa tai museossa. Kulttuuri kuuluu kaikille varallisuudesta riippumatta! Kaikukortilla voit hankkia maksuttomia pääsylippuja myös alle 16-vuotiaille perheeseesi kuuluville lapsille samaan esitykseen, johon olet itsekin osallistumassa. Kaikukortti on henkilökohtainen ja maksuton ja voimassa vuoden myöntämispäivästä.

Kaikukortin saavat aikuiset tai 16 vuotta täyttäneet espoolaiset Emyn jäsenet, tai toimintaan muuten osallistuvat, jotka kokevat olevansa taloudellisesti tiukassa tilanteessa. Pyydä oma Kaikukorttisi ja perehdytysaika sen käyttämiseen Tiinalta: tiina.pajula(at)emy.fi tai p. 0503107987.

## Stora Blindsundiin saunomaan

Soutuvene noutaa saunojat Nuottaniemen venesataman (Nuottatie 19, Matinkylä) itäreunan laiturista. Parittomilla viikoilla keskiviikkoisin on naistenvuoro (haku laiturilta klo 18). Parillisilla viikoilla keskiviikkoisin 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, ei lemmikkieläimiä. Makkaranpaistomahdollisuus ja tarjolla on kahvia ja teetä. Järjestäjä: SeKaVa (seurakunnat, kaupunki, vapaat järjestöt). Lisätietoja p. 044 068 8068.

## Emy kutsuu yksinäisiä mukaan

Emyssä toimii RAY:n rahoittama Kutsu-hanke vuosina 2016–2018. Hankkeessa rakennetaan uutta tavoittamisen tapaa sosiaalisesti eristäytyneiden 29–65-vuotiaiden espoolaisten kutsumiseksi mukaan mielenterveyttä tukeviin toimintoihin. Hanke toteutetaan yhteistyössä Espoon kaupungin aikuissosiaalityön, mielenterveys- ja päihdealan järjestöjen sekä Espoon seurakuntien kanssa. Hankkeen kohderyhmää ovat kotiin jääneet tai eristäytyneet yksinäisyyttä tuntevat henkilöt, ihmiset jotka saattavat olla työelämän, koulutuksen, harrastusten ja yhteiskunnan palveluverkon ulkopuolella. Hankkeessa on kaksi työntekijää ja toiminta hankkeessa on yhteydenottoja, tapaamisia, yhdessä kehitettävää ryhmätoimintaa sekä yhteistyöverkoston vahvistamista.

### Oletko yksinäinen? Onko läheisesi eristäytynyt ja sinulla on hänestä huoli?

Ota yhteyttä, niin pohditaan yhdessä, miten voimme auttaa.

Virpi Uusitalo, virpi.uusitalo(at)emy.fi tai p. 050 310 7981  
Arttu Pöyhtäri, arttu.poyhtari(at)emy.fi p. 050 312 5193



Väritä fästä :)



## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

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

### Kesä-Miete

masentuneille, yksinäisille tai uupuneille maanantaisin Soukan kappelilla 11.7., 25.7., 8.8. ja 22.8. klo 17-18.30.

Seurakunnan Torstaiپیiri on kesätauolla. Tied. diakoni Anni Vanhanen p. 050 438 0189.

Mielenterveyskuntoutujien keskusteluryhmä Hyvä olo on tauolla. Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari p. 040 531 1057.

Perjantaiporinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä on kesätauolla. Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi.

## Ruokajakoa ja muuta apua arkeen

**Asumisluotsi Luotsi sulkeutuu juhannuksen jälkeen Espoonlahdessa.** Uusi asumisen tuen keskus avataan 18.7.2016 osoitteessa Lintuvaarantie 21 a 26. Keskus on avoinna ma-to klo 9-15. Tarjolla on maksuton aamupala. Asumisen tuen keskukselta saat asumisneuvontaa, palveluohjausta ja tukea matalalla kynnyksellä mm. asunnon haussa ja asumisen haasteissa, sosiaalipalveluiden ja etuuksien hakemisessa, hakemusten ja lomakkeiden täyttämässä. Voit tulla asioimaan ilman ajanvarausta ja asioida halutessasi myös nimettömästi. Voit tulla myös vain viettämään aikaa, lukemaan päivän lehdet, juttelemaan muiden kävijöiden kanssa tai piipahdamaan kahvilla. Tiedustelut p. 040 631 8753, tatjana.tapanainen(at)sininauha.fi

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

**Hyvä Arki ry**, Siltakuja 3 B, tuore-elintarvikkeita jaossa ma, ke ja pe klo 11.30 alkaen niin kauan kuin tavaraa riittää. Leipäjako ti ja to klo 10-13, EU-kasseja to klo 9-13 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. Kelakortti ja kassi mukaan.

**Espoonlahden seurakunta** jakaa elintarvikkeita arkipäivisin kirkon remontin vuoksi Helmluntaseurakunnan tiloissa Kipparinkatu 2. Vuoronumeroiden jako alkaa klo 8.30 ja ruokajako klo 9.

**Raitin Pysäkki**, Konstaapelinkatu 1, elintarvikkejakoa ti ja pe klo 10-12. Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan ke klo 12. Muina arkipäivinä klo 12 lounaaksi puuroa. Heinäkuussa ruokajakoa ti ja to noin klo 10-12 ja kotiruokalounas ke klo 12 (avoinna ke klo 10-14).

## Seurakuntien diakonialounaat

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

- **Suvelan kappeli**, Kirstinpiha 3, ti klo 12.15-13.15, hinta 2,50€, *kesätauolla*.
- **Soukan kappeli**, Soukankuja 3, *kesätauolla*
- **Leppävaaran kirkko**, Veräjäkallionkatu 2, ti ja to klo 11.30-12.30, hinta 3€, ajalla 6.9.-20.12.
- **Olarin kappeli**, Kuunkehrä 4, ma klo 13-13.30, hinta 2,50€, *kesätauolla*.
- **Matinkappeli**, Liisankuja 3, ti klo 13-13.30, hinta 2,50€, *kesätauolla*.
- **Viherlaakson kappeli**, Viherkalliontie 2, ti

klo 12-13, hinta 4€, *kesätauolla*.

- **Auroran kappeli**, Heiniemenpolku 1, ma ja ti 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*.
- **Kaukalahden kappeli**, Kauppamäki 1, keittolounas ti klo 11, hinta 3€, *kesätauolla*.

## Muita vertaistukiryhmiä Espoossa

### Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa

Mieli maasta ry:n ryhmät ovat vertaistukiryhmiä masentuneille. [www.mielimaastary.fi](http://www.mielimaastary.fi).

- Raitin Pysäkillä kokoontuu ryhmä on kesätauolla.
- Tapiolan kirkolla keskiviikkoisin klo 18 (Vetäjänä Lulu p. 040 757 3228). Ei kesätauoa. Olet sydämellisesti tervetullut mukaan!
- **Oletko eläkeiän kynnyksellä ja olet masentunut, uupunut tai muuten siipeesi**

**saanut?** Pelottaako sinua lähestyvä eläkkeelle jääminen? Ahdistaaako eläkkeellä olo? Tervetuloa mukaan Mieli Maasta ry:n vertaisryhmään keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia turvallisessa ympäristössä. Koontumiset maanantaisin klo 17.30-20.00 Tapiolan kirkolla Espoossa. Tule paikalle tai ilmoittaudu etukäteen. Lisätietoja: ryhmän ohjaaja Hannele Oksanen, p. 050 500 1137. Kesätauolla heinäkuun, jatkuu 1.8.

### Omaisille ja läheisille

Ohjattu vertaistukiryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille on kesätauolla. Tiedustelut FinFami Uusimaa ry, Petteri Liikanen p. 050 576 8531, [www.otu.fi](http://www.otu.fi).

### Ääniä kuuleville vertaisryhmiä

järjestää Suomen Moniääniset ry. Ryhmissä keskustellaan äänikokemuksista ja äänien kanssa selviytymisestä hyväksyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmät on ilmaisia ja tarkoitettu häiritseviä ääniä kuuleville. Vetäjinä vertaisohjaajat. Lisätietoja: p. 040 830 9663 tai [toimisto\(at\)moniaaniset.fi](mailto:toimisto(at)moniaaniset.fi)

## Espon sosiaali- ja terveyspalveluiden poikkeuksia heinäkuussa 2016

- Kivenlahden terveysasema remontin vuoksi suljettu 23.6.-15.8. Remontin ajan palvelu Espoonlahden terveysasemalla, Merikansantie 4, p. 09 816 33100.
- Oma Lääkäri Puolarmetsä muuton vuoksi suljettu 27.7.-10.8.2016. Puolarmetsässä vain päivystysvastaanotto kiireellistä hoitoa tarvitseville arkisin klo 8-16. Puolarmetsän laboratorio suljetaan 15.7.
- Tapiolan röntgen sulkeutuu 15.7. klo 15.30 ja jatkuu Ison Omenan palvelutorilla 11.8. klo 8.
- Apuvälinepalvelut ovat 23.6.-5.8. avoinna arkisin klo 8-15.
- Espoon sairaalan päiväsairaala on suljettu 4.-31.7.
- Tapiolan yhteispalvelupiste on suljettu 23.6.-2.8.2016.
- Matinkylän yhteispalvelupiste on suljettu lauantaisin 6.6.-7.8.2016 ja muuton vuoksi suljettu 25.7.-10.8.2016.
- Kalajärven yhteispalvelupiste on suljettu 18.7.-31.7.2016.
- Kelan Espoon keskuksen asiakaspalvelupiste on kesällä auki klo 9-11 ja 12-16.
- Kelan Leppävaaran asiakaspalvelupiste on kesällä auki klo 9-16.
- Kelan Matinkylä-Olarin asiakaspalvelupiste on kesällä auki klo 9-16.
- **Espon mielenterveys- ja päihdepalvelut palvelevat normaalisti läpi kesän.** Neuvonta ja ajanvaraus p. 09 8163 1300 ma-pe klo 8-16. Akuuteissa kriiseissä sinun on hyvä ottaa yhteyttä terveysasemalle tai sosiaali- ja kriisipäivystykseen p. 09 8164 2439.

# Runoja

## Juhannus

Keskikesän juhlaa  
aurinko valoaan tuhlaa  
koivunoksat ovenpielissä  
kesäntunteita ihmisten mielissä  
Räisky kokot rannoilla, kivillä  
ja kallioilla.

Järven vesi kimaltaa  
On taas aika rakastaa

Omenankukka putoaa  
Kaikki juhannus lumoa

Emylle: Tuula Viljasalo

## Vesilasi

En koskaan  
ikävää nää,  
kun retkessä  
tähtireen matkaan.  
Kosk silloin kotini  
on avaruuden  
äärettömyys.

Leif Vikke  
Johansson

Vesilasi on  
puolillaan  
vettä.

Toisaalta  
puoli lasillista  
on jo juotu.

Toisaalta  
puoli lasillista  
on vielä jäljellä.

Jorma K.  
2016

Olen elämän sillan rakentaja  
ja sortaja,  
kodittomien tunteiden koti.

Ikuisen yön hiljainen kulkija,  
joka sydän on jäässä  
rakkauden kaipuusta.

Leif Vikke Johansson

## Hyvä tässä hetkessä

Tässä ja nyt  
seiso jalat  
maassa  
tai istu pyllylläsi.

Hengitä syvään  
mieli tyhjentyy  
hartiat laskeutuvat.

Voit sulkea silmäsi  
tai antaa niiden olla avoinna.

Anna suupielten valua,  
olkapäiden valua.

Huolten valua ulos sormenpäistä  
ja varpaista.

Olet tässä ja nyt  
sinun ei tarvitse olla mitään.

Olet juuri hyvä sellaisena kuin olet.

Jos sinulle tulee ajatuksia,  
anna niiden tulla  
ja mennä samantien.

Kuuntele lintujen laulua.

Annina 2016

Varjojen kanssa kuljen,  
hämäriä polkuja pitkin.  
Etsien rakkauden  
lämmittävää valoa,  
jossa voisin  
edes hetken levätä.

Leif Vikke Johansson



# Miten suhtaudut seksuaaliseen vähemmistöön?

Olen aika monta vuotta käynyt Emyn erilaisissa jutuissa. Aina silloin tällöin olen keskustellut erilaisista elämään liittyvistä asioista, kuten ihmisoikeuksista. Meistä mielenterveyspalveluja käyttäneistä ihmisistä varmasti moni allekirjoittaa sen tosiasian, että vähemmistöähän mekin olemme muiden silmissä. Mielenterveyspalvelut ovat osa isompaa ihmisoikeuskeskustelua, ainakin minun mielestäni.

Minä kuulun toiseenkin vähemmistöön. Olen erilailla seksuaalisesti suuntautunut kuin valtaväestö. Olen homoseksuaalinen ihminen ja nainen.

Olen yrittänyt pari kertaa avata keskustelua Emyn kohtaamispaikassa valtaväestöstä poiketen seksuaalisesti suuntautuneista ihmisistä tai sukupuolen moninaisuudesta. Lopputulos ei kuitenkaan ole ollut mairitteleva. Olen saanut kuulla kauhistelua ja huomannut inhoreaktioita. Todellista ennakkoluuloa on siis syntynyt, ja olen kokenut sen ahdistavaksi.

Nyt haluankin tehdä keskustelunavauksen. Onko todella niin, että Emy:n piirissä voisi muka olla vain heterot? Missä mennään? Kuitenkaan en usko olevani ainoa ”erilainen” näissäkään ympyröissä!

## Kommentti

Nostit Mervi tärkeän asian asian tapetille. Itsekin toivon tästä nousevan avointa ja järkevää keskustelua. Haluan lisäksi muistuttaa kaikkia, että Emy on syrjinnästä vapaata aluetta!

Aihe on myös ajankohtainen, Helsinki Pride viikko on juuri lopuillaan näin heinäkuun alussa. Tarjolla on näyttelyitä ja tapahtumia pitkin Helsinkiä ja vielä ehdit osallistua, lisätietoja saat netistä [www.helsinki.pride.fi](http://www.helsinki.pride.fi)  
-Tiina Pajula

*Mervi*



*Kosketa*

*myrskyn*

*viljaa*

*tuulee -*

*kuihduta*

*haavojen*

*uurteet*

*Olli Salokangas*

*Star in your sky*

*friend by your side*

*light on your path*

*joy in your heart*

*Eye brings*

*the truth to you*

*Olli Salokangas*

# Arjen menot ja pienet rahat – miten välttää velkaantumista?

”Rahasta tulee ongelma vasta sitten, kun sitä ei ole”, totesi eräs Takuu-Säätiön asiakas. Näinhän se taitaa olla. Rahaa ei tule ajatelleeksi ennen kuin sen huomaa olevan vähissä tai kokonaan loppu.

Monelle ihmiselle pienillä rahoilla eläminen, rahan puute ja loputon laskeminen ovat arkipäivää. Se on kuluttavaa ja voimia vievää. Pienillä rahoilla eläminen vaatii nimittäin suunnitelmallisuutta ja ennakoitua, jota ei tule ajatelleeksi, ellei sitä ole kokenut itse.

Tulojen säännöllisyys helpottaa arkea ja siinä mielessä voisi ajatella, että eläkkeensaajalla elämä on ennakoitavampaa kuin toimeentulotuen saajalla. Monelle mielenterveyskuntoutujalle polku vakituisen tulon eli työkyvyttömyyseläkkeen tai (takuu)eläkkeen piiriin kulkee eripituisten kuntoutusjaksojen kautta. Silloin elämä saattaa olla montakin vuotta määräaikaisten tukien kanssa selviytymistä ja usein väliin mahtuu täysin tulottomiakin kausia. Raha-asioiden kanssa taistelu vie voimavaroja. Toivottavasti läheltä löytyy tukija, sillä asiasta puhuminen ja myötätunto auttavat yllättävän paljon.

Arkea helpottavat myös tutut keinot, kuten diakoniasta saatu satunnainen avustus tai ruokajonosta haettu kassi. Toinen saa arkeen joustoa luottokortin käytöllä. Luottokortti voi toimia arjen puskurina, kunhan velan saa maksettua takaisin parempana aikana. Jos parempaa aikaa ei ole näköpiirissä, kannattaa luoton sijaan miettiä harkinnanvaraisen toimeentulotuen hakemista. Tai ehkäpä ratkaisu voisi löytyä Takuu-Säätiön pienlainasta?

Moni meistä ostaa tarpeellisia tavaroita osamaksulla ja joskus tuntuu, ettei kaupasta voi poistua ilman osamaksusopimusta. Sinänsä hyvä tapa ostaa tavaroita saattaa kuitenkin aiheuttaa hankaluuksia, jos sopimuksia on monta. Hankintoja kannattaa tehdä yksi kerrallaan ja miettiä myös voisiko vastaavan tavaran löytää kirpparilta huokeammalla hinnalla.

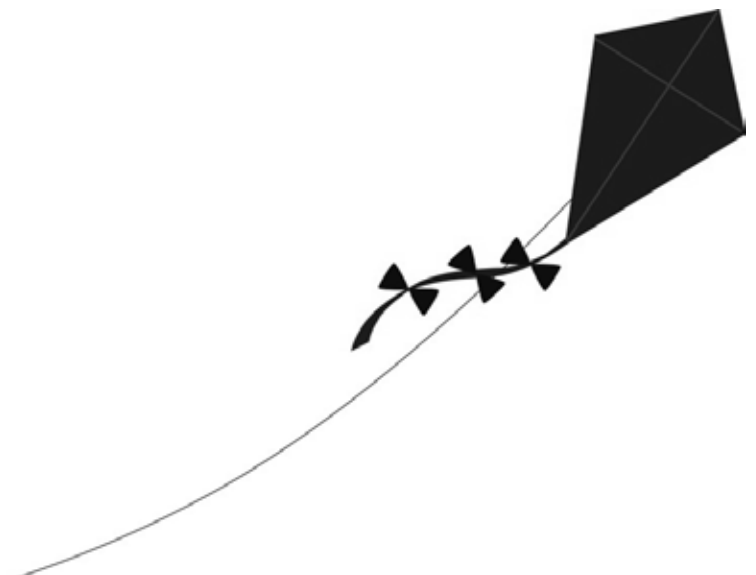
Jos raha-asiat huolettavat tai kaipaavat tsemppausta arjen raha-asioissa, apua löytyy. Älä jää asioiden kanssa yksin.

Maksutonta apua rahahuoliin saat Velkalinjalta p. 0800 9 8009 arkisin klo 10-14 tai Kysy rahasta -chatista [www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)

Penno on verkossa toimiva ilmainen palvelu, jolla voit seurata talouttasi. Syöttämällä siihen tulosi ja menosi näet helposti, mistä rahat tulevat ja minne ne menevät. Lisäksi voit asettaa säästämistavoitteen ja seurata, miten onnistut tavoitteessasi.

Tutustu [penno.fi](http://penno.fi)

***Kirjoittaja on Takuu-Säätiön  
Aluekoordinaattorina työskentelevä  
Paula Paloheimo***



# Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia.  
Tervetuloa mukaan toimintaan!



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsöförening EMF rf) on mielenterveystutkijien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueella asuvia 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 2016 on 23€ ja kannatusjäsenmaksu on 100€. Jäsenyys kannattaa, mutta moneen yhdistyksen toimintaan voit osallistua, vaikkot olisikaan jäsen. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä.

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

## Emyn pankkiyhteys

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero: FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH  
Maksaessasi jäsenmaksua, laitathan viestikenttään nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi. Käteisellä jäsenmaksun voi maksaa kohtaamispaikassa Emyn ohjaajalle, joka kirjoittaa sinulle kuitin.

## Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala	
Varapuheenjohtaja	Eeva Rätty	
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo	p. 050 552 1049
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7987
Toiminnanohjaaja	Pirjo Heikkinen	p. 050 310 7980
Toiminnanohjaaja	Virpi Uusitalo	p. 050 310 7981
Ohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193
Kasvimaahjaaja	Minna Taipale	p. 050 310 7983
Kasvimaahjaaja	Janne Törmänen	p. 050 312 5192

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

## TerassiKahvio

Jorvin sairaalan psykiatria  
Avoinna ma-to  
klo 9.30-14.30



## KahviKULMA

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

Asioimalla Emyn kahvioissa tuet Emyn työtoimintaa.  
Jos haluat ryhtyä kahviomyyjäksi tai haluat pitää taidenäyttelyn kahviossa, otathan yhteyttä Pirjo Heikkiseen p. 050 310 7980.

# Tervetuloa kahville ja tuoreelle pullalle!



# EMY



Y011



Posti Oy

Pappilantie 7  
02770 ESPOO

Posti Green

