



# EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsöförning EMF rf

## 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

**Helmikuu 2016**

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



ESPOO  
ESBO



Mielenterveyden  
keskusliitto





- 3.2. Väritetään Meriemyssä klo 13
- 9.2. Laskiainen ja tempaus Lilla Karyllissa
- 10.2. Tietovisailua Meriemyssä
- 11.2. Retki luistelemaan toimintaillassa
- 12.2. Vieraasta ystäväksi Lilla Karyllissa
- 15.-  
19.2. Emyn talvileiri Velskolassa
- 18.2. Luontoiltpäivä Lilla Karyllissa
- 22.-  
26.2. Hiihtolomaviikko, poikkeuksia ryhmien kokoontumisajoissa, ks. s. 6-7
- 25.2. Lautapelejä klo 13 ja askartelua torstain toimintaillassa klo 17 Lilla Karyllissa

### EMY-tiedote 2/2016

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 Tiina Pajulalle edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse etunimi.sukunimi(at)emy.fi, postitse kohtaamispaikkaan tai henkilökohtaisesti tuomalla.

**Kannen kiinalainen maisema: Kalevi M.**

## Emyn kuulumisia

Lumisen raikasta helmikuuta sinulle Emy-tiedotteen lukija! Jos pitäisi valita mieleisin vuodenaika, niin omalla kohdallani se ei olisi talvi. Tänä talvena olen kuitenkin ollut innoissani lumesta ja pakkasesta. Vähälumisina vuosina kylmä ja märkä ajanjakso on tuntunut raskaalta, mutta tänä vuonna valkea hanki on pakkasesta huolimatta kutsunut ulkoilemaan ja näyttänyt valoisalta. Oikea talvi on tuonut omat haasteensa arkeen, Lilla Karyllin vesiputkien jäätymisestä ja jokapäiväisistä lumitöistä Meriemyn lukon oikutteluun, mutta kaikista on selvitty. Ripaus kärsivällisyyttä ja hieman huumoria mukaan. Talvi on tänä vuonna tuonut tiettyä eksotiikkaa arkeemme.

Näin talven kunniaksi kutsunkin sinut kanssamme luistelemaan! Torstaina 11.2. lähdemme yhtä matkaa Lilla Karyllista klo 17 ja suuntaamme Tapiolan jääpuutarhaan, josta voi myös vuokrata luistimia, mikäli omia ei ole. Muutakin talvista ohjelmaa on tarjolla, kun fysioterapiaopiskelijat järjestävät Lilla Karyllin pihapiirissa laskiaistiistaina 9.2. tekemistä. Helmikuun kolmannella viikolla järjestetään Emyn talvileiri Velskolassa. Emyn ryhmät ja talkootoiminta toki pyörivät tavalliseen tapansa leiristä huolimatta. Hiihtolomaviikko (viikko 8) puolestaan tuo muutoksia ryhmien toimintaan, joten varmistathan oman ryhmäsi aikataulun sivuilta 6-7.

## Kaikukortti

Emyläisten iloksi olemme päässeet tänä vuonna Kaikukorttia jakavien tahojen joukkoon. Taloudellisesti tiukilla elävillä Emyn jäsenillä tai toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus saada Emyn kautta Kaikukortti, jolla pääsee kokemaan kulttuuria maksutta. Näin kulttuuri kuuluu ja mahdollistuu kaikille varallisuudesta riippumatta. Lue lisää Kaikukortista tämän tiedotteen sivulta 8.

**Talviterveisin, Tiina**

P.S. Emyssä nähdään!



# Kokouksia

## Kuukausikokous

kuukausikokous pidetään lauantaina 6.2. klo 14 Meriemyssä. Kokous on kaikille avoin, tervetuloa ideoimaan Emyn toimintaa.

# Tapahtumia

## Väritetään mindfulness värityskirjaa

opiskelija Hannan kanssa ke 3.2 klo 13 Meriemyssä. Värittäminen on luovaa ja rentouttavaa, vähentää stressiä, lisää keskittymiskykyä ja kehittää muistia. Tervetuloa mukaan!

## Laskiaistempaus ti 9.2. klo 12

Tervetuloa viettämään laskiaista liikunnallisten tekemisten merkeissä Lilla Karylliin. Aloitetaan klo 12 perinteisellä hernekeitolla ja laskiaispullalla ja klo 13-15 on fysioterapeuttiopiskelijoiden ohjaamaa toimintaa. Varaathan yllési rennot ulkoiluunkin sopivat vaatteet. Aamulla pidetään talkoot tavalliseen tapaan klo 10. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun listalle.

## Tietovisailua Meriemyssä ke 10.2.

Aloitetaan leikkimielinen visailu klo 14 - tervetuloa mukaan!

## Vieraasta ystäväksi pe 12.2. klo 10

Emy ja Filoksenia ry järjestävät yhteisen tempauksen ystävänpäivää edeltävänä perjantaina 12.2. klo 10 Lilla Karyllissa. Olet lämpimästi tervetullut mukaan - ohjelmassa ruokakulttuurien vaihtoa ja yhdessäoloa. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun listalle.

## Luontoiltpäivä to 18.2. klo 14-16

Valokuvia luonnosta sekä mahdollisten tulevien luontoretkien ideointia ja suunnittelua. Lisätietoja Kyöstiltä p. 0414786389. Tervetuloa mukaan!

## Lautapeli-iltapäivä to 25.2. klo 13-15

Tervetuloa kaikki lautapeleistä kiinnostuneet! Pelataan lautapelejä ja suunnitellaan mahdollista lautapeliryhmää. Mukana Noel ja opiskelija Hanna, tervetuloa!

## Mirjamin 90-vuotispäivät

Torstaina 25.2. klo 14 Meriemyssä juhlitaan jäsenemme Mirjamin 90-vuotispäiviä. Tervetuloa kakkukahveille!

## Iloliikkuja

Talven Iloliikkuja -tapahtuma on tiistaina 1.3. Pirkkolan urheilupuistossa. Tarkemmat tiedot ohjelmasta ja yhteislähdöstä tulee Emyn ilmoitustauluille, www-sivuille ja Facebookkiin.

# Retkiä

## Retki luistelemaan to 11.2. klo 17

Torstain toimintaillassa to 11.2. tehdään retki Tapiolan jääpuutarhaan. Lähdetään yhdessä Lilla Karyllista klo 17. Omat luistimet mukaan, jos sellaiset sinulla on, muutoin vuokrataan paikan päältä. Retki toteutuu, kun lähtijöitä on ilmoittautunut 10.2. mennessä vähintään kolme. Mukaan lähtee Tiina sekä opiskelija Jutta. Toimintaillassa 25.2. ohjelmassa pääsiäisaskarteluja.

## Retki Talvipuutarhaan to 3.3.

Maaliskuun alussa torstaina 3.3. tehdään retki Talvipuutarhaan Helsinkiin, eksoottisten kasvien keitaaseen. Puutarhassa kasvaa yhteensä yli 200 erilaista kasvia, joista vanhimmat ovat palmuhuoneessa jo yli satavuotta asuneet kameliapuut. Retkelle lähdetään Lilla Karyllista klo 12.30. Sisäänkäynti on ilmainen ja Emy tarjoaa yhteislähtöön osallistuvien seutumatkak. Mukaan lähtee opiskelija Hanna. Ilmoittaudu mukaan 2.3. mennessä ilmoitustaulun listalle, retki toteutuu, kun lähtijöitä on vähintään kolme.

# Leiri- ja lomatoimintaa

## Talvileiri Velskolan kartanossa

Espoon seurakunnan leirikeskus Velskolassa järjestetään Emyn talvileiri viikolla 7 eli 15.-19.2.2016. Leirille mukaan lähteville postitetaan lisätietoa kirjeitse kotiin. Tiedustelut Tiina p. 0503107987.

## Solaris-vertaistukiloma emyläisille

Emyn ja Solaris-lomien vertaistukiloma Kylpylähotelli Päiväkummussa Karjalohjalla järjestetään 10.-15.4.2016. Mukaan lomalle hakeneille ilmoitetaan henkilökohtaisesti Solaris-lomien toimesta lähiaikoina. Loman omavastuuhintana on 120€/hlö. Tiedustelut Tiina p. 0503107987.



# Kohtaamispaikat yhteistyössä

## Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä  
p. 050 430 3112

## Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara  
p. 09-510 2792

### Kylämajan aukioloajat

- ma-pe klo 9-16

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.

**Luento Kylämajassa:** Kirjailija, kouluttaja Anna-Liisa Valtavaara luennoi aiheesta ”Kiltteydestä kipeät”, asukastalo Kylämajassa keskiviikkona 3.2. klo 10.30-12. Ilmoittaudu Riikalle, riikka.koola(at)kalliola.fi, viimeistään 1.2.2016. Tervetuloa!

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

### Raitin Pysäkin aukioloajat

- Arkisin klo 10-14

Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahittelupaikka kaikille. Kahvipöytä on katettuna arkipäivisin klo 10-14. Maukasta kotiruokaa edulliseen hintaan keskiviikkoisin klo 12 ja muina arkipäivinä klo 12 tarjolla lounaaksi puuroa. Raitinpysäkillä on käytävissä 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.



### Ryhmätoimintaa Kylämajassa

- **Valoa talveen – ryhmä**, kokoontuu Kylämajan kellarisalissa maanantaisin 8.2. alkaen 7 kertaa, klo 13.30 – 15.30. Tule rentoutumaan turvalliseen ja ilmaiseen ryhmään, jossa maalataan, kirjoitetaan, keskustellaan ja tehdään erilaisia hyvinvointia lisääviä harjoituksia. Mitään ennakko-taitoja et tarvitse, sopii kaikille ryhmätyöskentelystä pitävälle. Ryhmä on suljettu ja siihen mahtuu 8 kiinnostunutta. Ilmoittaudu Riikalle viim. 5.2., riikka.koola(at)kalliola.fi tai p. 045 7732 4744.
- **Maanantain jumppatuokio.** Aloita viikko kevyellä liikunnalla, sopii kaikille. Joka maanantai klo 11.30 – 12.15. Ohjaa Pekka.
- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa torstaisin klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat miehet tervetuloa! pauli.liikala(at)gmail.com.
- **Dekkariklubi** kokoontuu to 4.2. ja 3.3. klo 15.30 – 17.30. Lisäksi to 18.2. kokoontuu dekkarilef-fakerho, jossa katsotaan dekkarielokuva videotykiä ja valkokankaalta klo 16-19
- **Pelimimit** Kylämajassa parittomien viikkojen maanantaisin klo 10-12. Kaikille naisille avoin ryhmä, jossa pelataan kortti- ja lautapelejä.
- **English Conversation Group** meets every Wednesday at 12-13.30, at Kylämaja. Welcome!
- **Väriä elämään!** Aikuisten väriäryhmä, joka torstai klo 13-14.30. Kaikki mukaan! Kylämaja tarjoaa väriäskuvia ja puuvärejä ja tusseja.
- **Viron kielen alkeet**-ryhmä on aloittanut Kylämajassa tammikuun lopussa. Ryhmään mahtuu vielä uusiakin opiskelijoita. Kokoontumiset joka torstai klo 12.30-14.

# Emyn ryhmätoiminta

Olet lämpimästi tervetullut mukaan Emyn monipuoliseen ryhmätoimintaan. Lisätietoja ryhmistä:  
Pirjo Heikkinen p. 050 310 7980.

## Liikunnalliset ryhmät

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** harjoittelee maanantaisin Laaksolahden hallissa klo 15-16. **Futsal-vuoro keskiviikkoisin** klo 17-18 Storängens skola (Rehtorinkuja). Ei futsalia hiihtolomaviikolla, vk 8. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Kaikki pelaamisesta kiinnostuneet, taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049.
- **Salsaa ja rivitanssia** tanssitaan Espoon keskuksessa maanantaisin klo 17-18 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Vetäjänä Sanna H. Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet. Ei ryhmää hiihtolomaviikolla, vk 8. Tervetuloa!
- **Sählyä** pelataan Espoon keskuksessa tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla (Muuralanpiha 3) sekä torstaisin klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston salissa (Kirkkokatu 16). Mukaan tarvitetset sisäkengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ei ryhmiä hiihtolomaviikolla, vk 8.
- **Itämaista tanssia (vain naisille)** Espoon keskuksessa tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet. Ei ryhmää hiihtolomaviikolla, vk 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. Ei ryhmää hiihtolomaviikolla, vk 8.
- **Emyn kuntosalivuoro** Kannusillanmäen väestönsuojan/urheiluhallin kuntosalissa (Kannusillankatu 4) perjantaisin klo 16-17.

Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet, pyyhe ja muut peseytymisvälineet. Saat tarvittaessa laiteopastusta.

- **Emyn keilausryhmä** kokoontuu ti 9.2., 8.3., 12.4. ja 10.5. klo 14-15 Lippulaivassa. Yhteislähtö Meriemystä klo 13.30. Voit tulla myös suoraan keilahallille, mutta ole silloin paikalla ennen klo 14. Ilmoittaudu kunkin kuun keilaukseen viimeistään edeltävän viikon keskiviikkona Meriemyn ilmoitustaulun listalle tai soita p. (09)8632031. Emy maksaa ilmoittautuneiden ratamaksun sekä keilauskenkien vuokran.

## Keskusteluryhmät

- **Valonpisarat-vertaisryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille** Tiedustelut Pirjolta p. 050 310 7980.
- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** parillisten viikkojen tiistaisin klo 18 Lilla Karyllissa. Ei ryhmää hiihtolomaviikolla, vk 8.
- **Meren ja taivaan välillä** eli diakonin ohjaama keskusteluryhmä Meriemyssä torstaisin kerran kuussa, 18.2., 17.3., 28.4., 12.5. klo 13-14. Mukaan mahtuu hyvin!
- **VERSO, Omaisten ryhmä** yhteistyössä Emy & Espoonlahden seurakunta Ryhmä kokoontuu kohtaamispaikka Meriemyssä to 11.2., 10.3., 14.4. ja 12.5. klo 18-19.30. Uuteen ryhmään toivotetaan kaikki kuntoutujien omaiset ja läheiset tervetulleiksi! Huomaathan, että Espoon Kilossa toimii toinen omaisille suunnattu ryhmä, ks. s. 11.

## Toiminnalliset ryhmät

- **Levyraati** kokoontuu Meriemyssä kerran kuussa pe klo 14. Kokoontumiset pe 5.2., 11.3., 15.4. ja 13.5. Levyraadissa analysoidaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ottaa omaa musiikkia mukaan tai valita Youtubesta. Mukana Tiina.
- **Musaryhmä** Lilla Karyllin yläkerrassa kuuntelee musiikkia Kimin kanssa maanantaisin klo 13-14. Voit ottaa omaa musiikkia mukaan tai valita kappaleen Youtubesta. Ei ryhmää 15.2. eikä 22.2.
- **Sielun maisemien maalarit** Lilla Karyllissa maanantaisin klo 17, **Mielen maisemien maalarit** Meriemyssä tiistaisin klo 17. Olet tervetullut mukaan. Ryhmä sopii niin ensikertalaisille kuin kokeneemmillekin kuvataiteilijoille. Ohjaajana Olavi F.
- **Auroranportin ryhmä** (Aurorankuja 2) parillisten viikkojen tiistaisin klo 17. Ryhmää ohjaa Emyn työntekijä Arttu. Tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 050 312 5193. Ohjelma: 9.2. kortti- ja origamiaskartelua, 23.2. elokuvailta, 8.3. keilaus.
- **Teatteriryhmä** kokoontuu opettaja Jennin ohjauksella joka tiistai klo 13.30 ESKO:n tiloissa (Pappilantie 2). Ilmoittaudu mukaan Pirjolle p. 0503107980. Ei ryhmää hiihtolomaviikolla, vk 8.
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin 13.30-14.30. Ei ryhmää hiihtolomaviikolla, vk 8.
- **Musiikkiraati** Kylämajassa ke 24.2. klo 12. **Lauluryhmä** Kylämajassa ke 10.2. klo 12.15 Musiikkiraadissa kuunnellaan musiikkia ja keskustellaan sanoista, sävelistä ja musiikista yleensä. Lauluryhmässä lauletaan Helenan säestyksellä.

- **Torstain toimintaillat** parillisten viikkojen torstaisin Lilla Karyllissa. Tiedustelut ja toiveet Tiina Pajula p. 050 310 7987. To 11.2. klo 17 lähdetään luistelemaan Tapiolan Jääpuutarhaan. Paikan päältä saa vuokrata luistimet, mutta otathan omat mukaan jos sinulla luistimet on. To 25.2. askartelua pääsiäiseksi ja muuten vaan. To 10.3. kokeillaan lumikenkäilyä.
- **Lauluryhmä** Raitin Pysäkillä laulaa Helenan säestyksellä perjantaina 5.2., 19.2. 4.3. klo 12.30-13.30.

## Uutta helmikuussa

- **Painonhallintaa, liikuntaa ja mielenterveyttä** Emy ja Espoon liikuntapalvelut järjestävät yhdessä kurssin, joka on tarkoitettu ylipainoisille aikuisille (vyötärönympärys naisilla yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm tai BMI vähintään 30). Erityisesti tervetulleita ovat ne, joilla on ollut pitkä tauko liikkumisessa. Kurssilla annetaan tukea elämäntapamuutokseen liikunnan ja oikeanlaisen ruokavalion kautta. Tapaamiset aloitetaan 30 min tietoisuutta/keskustelulla, jonka jälkeen kokeillaan eri perusliikuntamuotoja kuten sauvakävelyä, kuntosaliharjoittelua ja vesiliikuntaa. Kesto 90 min. Kurssi järjestetään Espoon keskuksessa torstaisin 3.3.-21.4. klo 14-16. Hae mukaan kurssille/tiedustelut Artun kautta p. 050 312 5193. Osallistujien toivotaan sitoutuvan kurssin kaikkiin kertoihin!
- **Torstai-iltapäivisin Lilla Karyllissa** Ensimmäisillä kerroilla 4.2. ja 11.2. klo 13 väritetään Mindfulness värityskirjaa opiskelija Hannan kanssa. Värittäminen on luovaa ja rentouttavaa toimintaa, se vähentää stressiä, lisää keskittymiskykyä ja kehittää muistia. To 18.2. klo 14 ohjelmassa on luontoiltapäivä (valokuvia ja retkien ideointia) sekä to 25.2. klo 13 pelaillaan lautapelejä. Tervetuloa mukaan!

# Kaikukortti mahdollistaa kulttuuripalvelut vähävaraisille

Kiinnostaako kulttuuri? Kaikukortilla voit käydä Espoossa maksutta konserteissa, festivaaleilla, teattereissa tai museossa! Kulttuuri kuuluu kaikille varallisuudesta riippumatta!

Emy on mukana Kaikukortti-toiminnassa. Kaikukortilla voit hankkia maksuttomia pääsylippuja itsellesi Kaikukortti-verkostossa mukana olevaan kulttuuritarjontaan. Mukana on yli 20 espoolaista kulttuurikohdetta ja suuri osa niiden tarjonnasta. Rajaukset kerrotaan kulttuuritoimijoiden omilla verkkosivuilla.

Kaikukortti toimii samalla tavalla kuin esimerkiksi opiskelija- tai eläkeläiskortti. Kaikukortin saavat kaikki aikuiset tai 16 vuotta täyttäneet emyn jäsenet, tai toimintaan muuten osallistuvat, jotka kokevat olevansa taloudellisesti tiukassa tilanteessa. 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.

Hanki pääsyliput kulttuuritoimijoiden omista lipunmyyntikanavista. Lippuja ei saa verkkokaupasta. Kaikukorttilippuja saattaa olla esityksissä rajattu määrä. Kerro varausta tai ostosta tehdessäsi Kaikukorttisi numero. Varaudu lisäksi näyttämään kortti paikan päällä. Huomioithan, että jos ostat lipun kaupallisen lipunvälitystoimijan kautta, sinun on maksettava palvelumaksu, vaikka itse pääsylippu on maksuton.



## **Pyydä oma Kaikukorttisi Tiinalta**

Järjestöalo Villa Apteekin yläkerrasta (Lilla Karyllin naapurissa) maanantaisin klo 10-16 tai Meriemystä ke tai pe klo 10-16 tai Kylämajasta to 11.2. klo 12-13. Tiedustelut kortista tai muiden kortin luovutusaikojen sopimisesta: tiina.pajula(at)emy.fi tai p. 0503107987.

## **Rethink Espoo - uusia ideoita tuttuihin teemoihin**

Uusia näkökulmia ja innostavaa toiminnallisuutta teemailloissa tammikuusta toukokuuhun, joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 18-20. Paikalla espoolaisia järjestötoimijoita ja muita hyviä tyyppejä, tervetuloa joukkoon! Vapaa pääsy!

**Kevään teemat: 17.2. vanhemmuus, 16.3. kaupunkisuunnittelu, 20.4. mielen hyvinvointi, 18.5. terveys.** Paikkana Unelma Tapiola, Kauppamiehentie 6, 2. kerros.



# Vertaistukihenkilökoulutus

Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry:n Vertaisresepti-hanke järjestää maksuttoman TOIVO-vertaistukihenkilökoulutuksen kahtena lauantaina 27.2. ja 5.3.2016 klo 9-15 Kansalaistoiminnan keskus Unelma Tapiolassa, Espoossa.

Koulutus antaa valmiudet toimia vertaistukijana. Koulutukseen ovat tervetulleita vertaistukitoiminnassa aloittelevat vertaistukijat sekä jo mukana olevat henkilöt, joilla on jo pidempi aika omasta vertaistukihenkilö-koulutuksestaan. Koulutuksessa kuullaan teoriaa vertaistuesta, keskustellaan kokemuksista ja työstetään vertaistukemista myös työnohjauksellisin keinoin. Tärkeää koulutuksessa on kokemusten jakaminen.

Koulutukseen otetaan 20 osallistujaa. Ilmoittautumiset 12.2. mennessä sähköpostitse anu.toija(at)ejy.fi. Kerro ilmoittautuessasi nimesi, taustayhdistyksesi ja sähköpostiosoitteesi. Ilmoittautuneille lähetetään vastausviesti viikon sisällä ilmoittautumisesta.

Lisätietoja anu.toija(at)ejy.fi p. 0503815511

## Sinustako Avomielin-lehden taittaja?

Avomielin on lehti, joka tarjoaa lukemista mielenterveyteen liittyvistä asioista niin vakavassa kuin kepeämmässäkin muodossa. Lehteä jaetaan syksyllä Mielenterveysmessuilla. Lisäksi painettua lehteä on mahdollisuus löytää pääkaupunkiseudun kirjastoista, mielenterveysyhdistyksistä sekä Avomielin yhteistyön puitteissa järjestettävistä tapahtumista.

Lehden kotisivut ovat osoitteessa [www.avomielin.fi](http://www.avomielin.fi)

Vuodesta 2006 alkaen Avomielin-lehtiä on julkaistu kerran vuodessa. Lehti tehdään yhteistyössä pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten kanssa. Mukana ovat olleet Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry ja Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry.

Emy hakee vapaaehtoista taittajaa lehteä varten. Lehden tekeminen aloitetaan huhtikuussa ja taittotyö tehdään tietokoneella Indesing-nimisellä taitto-ohjelmalla syksyllä 2016. Kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Tiinaan p. 0503108987.



## Psykoterapiaopiskelijoiden tapaamiset

Tule rohkeasti keskustelemaan ja rikastuta elämääsi ratkaisukeskeisen terapian käytännön oivalluksilla! Ratkaisukeskeisten menetelmien lisäksi hyödynnän myös kognitiivisia ja NLP menetelmiä, ko. opinnoissa edistymisen mukaisesti. Palvelu on maksutonta.

Ajan voit varata minulta suoraan sähköpostilla: [raijaarpre\(at\)msn.com](mailto:raijaarpre(at)msn.com) tai Emy:n toiminnanohjaaja Tiinan kautta p. 0503107987. Tervetuloa! Terveisin, Raija

Puhumalla paranee! Etsin ratkaisukeskeisen psykoterapian opintoihini kuuluvaan asiakasharjoitteluun asiakkaita. Tarjoan mahdollisuuden maksuttomaan yksilölliseen terapeuttiseen keskusteluun / konsultaatioon (kesto 45 min – 90 min /kerta). Keskustelussa suunnataan katse tulevaisuuteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Menneisyyttä tarkastellaan pikemminkin voimavarana kuin taakkana. Ota yhteyttä laittamalla tekstiviesti numeroon 044 290 1054 – soitan sitten sinulle takaisin. Kunnioittavasti, Leena P. Tapaamiset järjestetään Ruoholahden seurakunnan tiloissa Helsingissä.

## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

**Diakoniaretki** Velskolaan 4.2. (ilm. p. 09 80503503) ja Hvittorppiin 3.3. (ilm. p. 0405311057)

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

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

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

**Perjantaiporinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä** kokoontuu perjantait 12.2., 26.2., 11.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5., 3.6. ja 17.6. klo 13-14.15. Soukan kappelin Sopukassa. Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi.

### MieTe

Vertaistukea yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen Soukan kappelilla maanantaisin klo 17.

### Valoa elämään -ryhmä isille ja äideille

Onko sinulla haasteita elämässä ja voimavarat vähissä? Kaipaanko tukea ja apua mielen hyvinvointiin? Tervetuloa keskusteluryhmään, jossa voimme yhdessä löytää voimavaroja ja valon pilkahduksia elämääsi. Ryhmä on maksuton eikä edellytä kirkkoon kuulumista. Ryhmä on luottamuksellinen ja kokoontuu 8 kertaa. Kahvitarjoilu. Ryhmä alkaa maaliskuussa 2016. Paikka ja aika: Olarin kappeli, Kuunkehrä 4, (Espoo) torstaisin klo 13-14.30. Kokoontumispäivämäärät: 24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 12.5., 19.5. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Diakoni Tanja Puhakka p. 050 361 3357.

## Ruokajakoa ja muuta apua arkeen

**Asumisluotsi**, Lokirinne 1, avoinna ma-to klo 9-15. Keittolounas ke klo 11-13 ja aamupuuro ma, ti ja to klo 10-12. Asumisluotsi on asumisen ongelmien ratkaisemiseen ja elämänhallinnan tukemiseen keskittynyt palvelukeskus. Tiedustelut p. 040 6318753, tatjana.tapanainen(at)sini-nauha.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 ti ja to klo 10-13 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 Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8). Vuoronumeroiden jako alkaa klo 8.30 ja ruokajako klo 9.

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



## Espoon seurakuntien

### Diakonia- ja kappelilounaat

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€, ajalla 12.1.-17.5.
- **Soukan kappeli**, Soukankuja 3, ma, ti ja to (11.1.-2.6.) lipunmyynti klo 10.30, hinta 3€, ma, ti ja to klo 11-12. Ajalla 7.6.-23.6.2016 lounas kaksi kertaa viikossa: ti ja to.
- **Leppävaaran kirkko**, Veräjäkallionkatu 2, ti ja to klo 11.30-12.30, hinta 3€, 12.1.-24.5.
- **Olarin kappeli**, Kuunkehrä 4, ma klo 13-13.30, hinta 2,50€, 11.1. alkaen.
- **Matinkappeli**, Liisankuja 3, to klo 13-13.30, hinta 2,50€, 11.1. alkaen.
- **Viherlaakson kappeli**, Viherkalliontie 2, ti klo 12-13, hinta 4€ ajalla 12.1.-10.5.
- **Auroran kappeli**, Heiniemenpolku 1, ma ja ti klo 11-13, hinta 4€, ajalla 11.1.-18.5.
- **Tapiolan kirkko**, Kirkkopolku 6, ti lipunmyynti klo 11.30, hartaus klo 12, lounas klo 12.15, hinta 4€, ajalla 12.1.-26.4.
- **Kauklahden kappeli**, Kauppamäki 1, keittolounas ti klo 11, hinta 3€, ajalla 12.1.-10.5.

## Muita vertaistukiryhmiä Espoossa

### Omaisille ja läheisille

Ohjattu vertaistukiryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille kerran kuukaudessa Eedissä (Kilonkallio 7). Tiistaina 9.2., 8.3., 12.4. ja 10.5. klo 17.30. Toukokuun kerta pidetään Pappilantiellä Emyn tiloissa/pihalla. Tiedustelut FinFami Uusimaa ry, Petteri Liikanen p. 050 576 8531, [www.otu.fi](http://www.otu.fi).

### Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa

Mieli maasta ry:n ryhmät ovat vertaistukiryhmiä masentuneille ja heidän läheisilleen. Raitin Pysäkillä kokoontuu ryhmä tiistaisin klo 17.30-19.30 ja Tapiolan kirkolla keskiviikkoisin klo 18. Vetäjänä Lulu p. 040 757 3228 [www.mielimaastary.fi](http://www.mielimaastary.fi).

### Ääniä kuuleville

Vertaistukiryhmiä ääniä kuuleville järjestää Suomen Moniääniset ry. Lisätietoja yhdistyksestä sekä sen vertaistukiryhmistä [www.moniaaniset.fi](http://www.moniaaniset.fi)

## 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 Emyn kahvioissa tai tilaamalla kahviotuotteita tuet Emyn työtoimintaa. Jos olet kiinnostunut kahvioiden toiminnasta tai haluat pitää taidenäyttelyn kahviossa, ota yhteyttä Risto Hannukkaan tai Pirjo Heikkiseen.

## Tervetuloa kahville ja tuoreelle pullalle!

# Emyläisten runoja

## Tietokone

*Tietokone on kone,  
joka käsittelee tietoa.  
Se on ihmeellinen.  
Kyllä insinööri on viisas!  
Tietokone on kaveri.  
On tutkittu, että  
jotkut ihmiset  
eivät halua  
loukata tietokonetta.  
Tietokone on  
melkein kaikkialla.*

**Jorma K.**

## Punaiset hiiret

*Punaiset hiiret lattialla tanssivat  
kuin smaragdit loistavat  
elävän musiikin tahdissa  
kuin rahtilaivan rahdissa  
jossa kukaan ei pelkää aaltoja,  
eikä meren kuohuja,  
ei salamoita,  
ei ukkosta,  
eikä sateen rummutusta  
laivan kannella.*

**Tuula Viljasalo**

## Helmikuu

*Lumihuurteiset puut  
kuin helminauha  
valkeaa tietä reunustaa.  
Talven ensimmäiset  
auringon säteet  
oksien lomista pilkottaa.  
Lumi narskuu  
jalkojen alla  
talven kulkija  
ensimmäinen  
tietä pitkin astelee  
ja meri jossain  
kaukana jäinen.*

## Tuula Viljasalo

## Suru

*Suru on hyvin hidas.  
Ihoon takertuva tuuli –  
ohut niin ohut.*

*Suru niin hidas –  
unohdus kaikuu muistamista.*

*Läsnäolon viipyvät puut –  
metsään haudattu, juurrakot –  
sinne poistunut, sinne joskus saapunut.*

*Hidas on suru.  
Vain sade tietää totuuden.  
Lähteensilmässä kimalluskyynel.*

*Totuus vienyt pois –  
mutta me jäämme.*

*Kuinka kaupunki huutaa nimeäsi.  
Kuinka puiden oksilla linnut.*

*Hitaasti suru. Niin hitaasti.  
Mitä jää.  
Jäänyttä ei voi enempää mainita.*

**Laila Nielsen**

# Mielenterveyden keskusliitto järjestää

## Tahdolla ja taidolla -parisuhdeviikonloppu

5.-6.3.2016. Hyvän parisuhteen ylläpitämiseen tarvitaan tahtoa ja taitoa. Mielenterveyden keskusliitto järjestää mielenterveyskuntoutujille ja heidän puolisoilleen suunnatun Tahdolla ja taidolla -ryhmän 5. – 6.3. kylpylähotelli Aulangolla. Tahdolla ja taidolla on Väestöliiton kehittämän malli, jonka avulla on mahdollisuus vahvistaa omia parisuhdetaitoja.

Viikonloppu sisältää ryhmäluentoja ja oman parin kanssa tehtäviä harjoituksia. Ryhmä sopii pareille, joilla ei ole akuuttia kriisiä parisuhteessaan, mutta jotka kaipaavat parisuhteensa päivittämistä sekä lisää taitoja kohdata ja käsitellä arkielämän asioita.

Viikonloppu on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama ja osallistujille maksuton. Parit maksavat itse matkansa Aulangolle. Aulangolla on täysihoito (majoitus ja ateriat).

Hakuaikaa on 5.2.2016 saakka

Lisätiedot: Kuntoutussuunnittelija Outi Ståhlberg puh. 050 3759199 tai outi.stahlberg(at)mtkl.fi  
Kuntoutussuunnittelija Isko Kantoluoto puh. 050 3068379 tai isko.kantoluoto(at)mtkl.fi



## Keinoja omaan kuntoutumiseen -kaksiosainen peruskurssi Imatralla

Imatran kylpylä: 1. jakso 23. – 27.5.2016 ja 2. jakso 14. – 18.11.2016

Kurssi on suunnattu työelämän ulkopuolella oleville mielenterveyskuntoutujille. Kurssi tarjoaa tietoa kuntoutumisesta, vertaistukea ja uusia kokemuksia liikunnasta ja yhteisestä toiminnasta

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksista, etsiä omassa elämässä olevia hyvinvointia ja jaksamista lisääviä asioita, edistää ja ylläpitää toimintakykyä ja löytää oma yksilöllinen kuntoutumisen polku. Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssiin sisältyy täysihoito. Lääkärin suosituksella voi matkakuluihin hakea jälkikäteen Kelalta korvausta (omavastuu 25€/suunta).

Lisätiedot ja hakulomakkeen tilaukset: Neuvontapalvelut, Tietopalvelu Propelli, tietopalvelu(at)mtkl.fi p. 0203 91920. Hakemus toimitetaan 8.4. mennessä: Mielenterveyden keskusliitto/  
KURSSIT Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki

**lisää kursseja [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)**

# Raportti Emyn syysleiriltä 9-13.11.2015

Rolle heitti meidät Velskolaan. Emyn tavarat ensin, sitten leiriläisten rinkat, kassit ja matkalaukut. Sitten tervetuliaislounaalle. Lounaan jälkeen Velskolan kartanon salissa jokainen kertoi jotain itsestään. Diakoni Timo Lounio piti ohjelmaa. Ryhmittäydyimme asuinpaikan mukaan Espoossa, akselille itä ja länsi, etelä ja pohjoinen. Timo piti esityksen, jonka jälkeen keskustelimme sensitiivisyydestä, aktiivisuudesta ja sinnikkyudesta.

Leirillä oli 27 jäsentä, 24 leiriläistä. Naisia oli leirillä 8. Ruoka oli hyvää, muun muassa kasvislasagnea, pinaattikeittoa munan kanssa, kalakeittoa, kinkkukiusausta, nakkikastiketta perunoilla. Söimme viisi kertaa päivässä, aamupala klo 8.00-9.00, lounas klo 11.30, päiväkahvit klo 14.00, päivällinen klo 17.00, iltapala klo 20.00 ja lisäksi grillasimme makkaraa iltaisin. Sauna oli maanantaina, tiistaina ja torstaina. Sauna on hieno, kiitos remontin. Tilava pukuhuone, hienot pesutilat sekä sauna, jossa on lasiovi. Lauteet ovat ympäri saunatiloja. Saunassa on kiuas, johon voi heittää vettä sekä päälle että sivuille.

Päiväkahvi- ja iltapalavuorot jaettiin leiriläisten kesken. Me Sepot keitimme päiväkahvit. Keskiviikkona tuli Mielenterveyden keskusliiton työntekijät. Osa jutteli puolitoista tuntia vertaisohjaajan kanssa, tytöt vetivät onnellisuuden ja unelmien työpajaa.

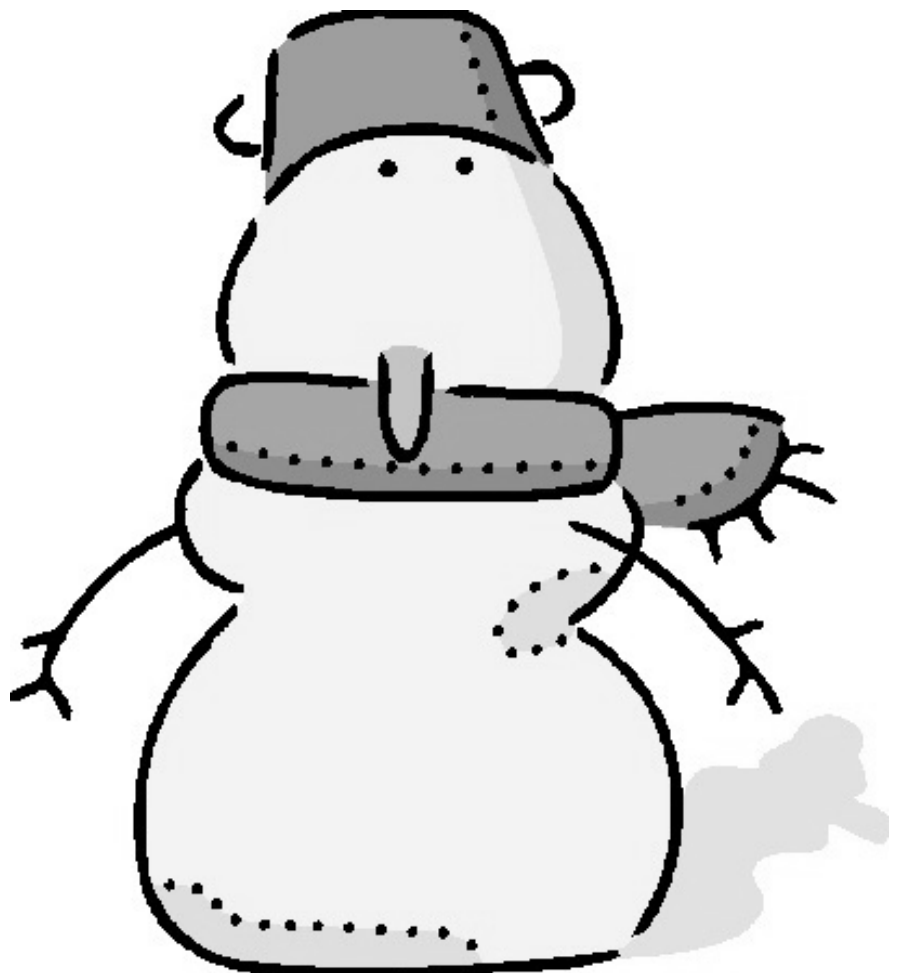
Tiina ja opiskelija tulivat leirille torstaina. Ensin oli jumppaa ja ilmaisutaitoa, sen jälkeen rentoutusta, joka kesti 25 minuuttia. Melkein nukahdin. Eeva lausui ajatelmia. Leirin muusikot soittivat joka päivä. Hyvää musiikkia. Etenkin pianonsoittajan taidot ovat häkellyttävät. Osa kävi kävelyllä. Sitten oli askartelua, iso paperi pöydällä. Jokainen sai kirjoittaa lapun, piirtää jotain tai maalata jotain. Lopputulos oli hyvä.

Viimeinen aamu. Herätys klo 7.30. Aamupala, sen jälkeen kitutunti, huoneet siivottiin. Tavarat pakattiin ja vietiin eteiseen. Rolle tuli pikkubussilla kartanon parkkipaikalle. Osa porukasta lähti omilla autoillaan kotiin. Saavuimme noin puolen tunnin kuluttua Lilla Karylliin.

Lopuksi haluan kiittää ohjaajiamme Tiinaa, Tomia ja Jannea, sekä kaikkia leiriläisiä. Teimme jälleen yhdessä hienon leirin!

**Leirineuvos Seppo Nurmi**  
**Espoon Viherkalliossa 10.1.2016**

Seuraava Emyn leiri onkin jo helmikuussa, 15.-19.2.2016, Velskolan kartanossa. Hakuaika leirille oli tammikuussa ja mukaan leirille lähteville ilmoitetaan kirjeitse helmikuun alussa.



# Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot



**Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia.  
Tervetuloa mukaan toimintaan!**

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsoförening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien 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, vaikket olisikaan jäsen. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä.

## Emyn pankkiyhteys

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

## 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
Ohjaaja	Risto Hannukka	p. 050 310 7984
Ohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193
Järjestötyöntekijä	Satu Jääskeläinen	p. 050 310 7986
Kasvimaaohtaja	Minna Taipale	p. 050 310 7983



## espoonmielenterveys(at)emy.fi

Työntekijöiden omat sähköpostiosoitteet:

etunimi.sukunimi(at)emy.fi

(vaihda: ö->o, ä->a ja (at)->@)

**www.emy.fi**



# EMY



Pappilantie 7  
02770 ESPOO



Y011

Posti Green

