

# EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsöförening 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

Huhtikuu 2016

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



ESPOO  
ESBO



Mielenterveyden  
keskusliitto





- 1.4. Aprillipäivä
- 2.4. Kuukausikokous
- 7.4. Kiinalaista ruokaa toimintaillassa
- 12.4. Retki Luonnontieteelliseen museoon
- 13.4. Avomielin -keilausturnaus
- 14.4. Luontoiltpäivä Lilla Karyllissa
- 16.4. Juhla Kylämajassa
- 20.4. Rethink mielen hyvinvointi
- 25.4. Kotitalousneuvoja Meriemyssä
- 28.4. Pappilantien kevättalkoot
- 29.4. Vappupippalot Lilla Karyllissa
- 2.5. Hakeutuminen Emyn kesäleirille alkaa

### EMY-tiedote 4/2016

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 koontamispaikkaan tai henkilökohtaisesti tuomalla.

*Kannen kuva: Tuntematon*

## Emyn kuulumisia

Huhtikuu, vuoden neljäs kuukausi ja usein ensimmäinen varsinainen kevätkuukausi maaliskuun ollessa vielä talvea. Oikein hyvää kevättä sinulle siis!

Huhtikuun ensimmäinen päivä on monen tuntema ja joidenkin mielikuvitusta kutitteleva aprillipäivä. Tänä vuonna en ole yrittänyt hämätä teitä tiedotteessa viime vuoden tapaan, mutta kehoitan pysymään tarkkana! Kriittinen lukutaito ei ole tärkeää ainoastaan aprillipäivänä, vaan läpi vuoden ja aprillipäivä on vakavasta asiasta hauska tapainen muistutus.

Kevät on monelle erityisen raskasta aikaa. Valon lisääntymisen vaikutus mielialaan puhuttaa kohtaamispaikoissa ja monen mieliala laskee keväällä entisestään. Toiset menettävät yönensä ja toiset saavat valosta virtaa. Niin me olemme erilaisia. Reilu kaksi vuotta sitten pyysin aihetta tutkineelta tutkimusprofessorilta Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta kirjoitusta aiheesta Emyn tiedotetta varten, ja hän kirjoitti. Nyt asian ollessa jälleen ajankohtainen päätimme hieman päivittää tekstiä ja julkaista sen uudelleen. Timo Partosen kirjoitus löytyy viimeiseltä aukeamalta.

Emyn huhtikuun ohjelmassa on jälleen monenlaista mielekästä tekemistä. Huhtikuussa käynnistyy uusi tutustumisryhmä, johon kutsumme uusia tutustumaan yhdistykseen tekemisen merkeissä ja toisaalta toivomme yhdistyksessä jo mukana olevia ryhmään, tutustumaan uusiin ja toivottamaan heitä tervetulleiksi.

Usean liikunnallisen ryhmän osalta huhtikuu on kevätkauden viimeinen kokonainen kuukausi. Koulujen liikuntasalien käyttövuorot jäävät tauolle monin paikoin jo vapun jälkeen. Toisaalta useita ryhmiä kokoontuu vielä toukokuussa ja kesäksi järjestetään uutta ryhmätoimintaa. Kesän ryhmätoimintaa suunnitellaan sekä kuukausikokouksissa että Lilla Karyllissa to 12.5. pidettävässä tapaamisessa.

Heitän tähän loppuun vielä haasteen kevätluonnon havainnoimisesta. Itse huomasin jo lähipuskien mullista nousevat krookukset, mitä sinä olet huomannut? Oikein hyvää huhtikuuta sinulle ja Emyn toiminnassa tavataan! **-Tiina :)**

# Kokouksia

## Kuukausikokous

kuukausikokous pidetään lauantaina 2.4. klo 14 Meriemyssä. Kokous on kaikille avoin, tervetuloa ideoimaan Emyn toimintaa.

## Kesän ryhmätoiminnan suunnittelua

Kokoonnutaan Lilla Karylliin to 12.5. klo 13 suunnittelemaan ja sopimaan kesän ajan ryhmätoiminnasta Emyssä. Kahvakuulatreeniä, yleisurheilua, pihapelejä, kirjallisuusryhmää, sauvakävelyä vai jotain ihan muuta? Mihin sinä haluat osallistua?

# Tekemistä

## Ruoanlaittoa Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvojan opastuksella

- Auroranportin ryhmässä ti 5.4. klo 17, teemana ajankohtaiset raaka-aineet. Ilmoittaudu ennakkoon Artulle p. 050 312 5193.
- Torstain toimintaillassa 7.4. klo 17, teemana kiinalainen ruoka. Ilmoittaudu ilmoitustaulun listalle 6.4. mennessä.
- Meriemyssä ma 25.4. klo 10, teemana ajankohtaiset raaka-aineet. Ilmoittaudu 21.4. mennessä ilmoitustaululle.

## Luontoiltpäivä Lilla Karyllissa torstaina 14.4. klo 14

Valokuvia luonnosta sekä mahdollisten tulevien luontoretkien ideointia ja suunnittelua. Tervetuloa mukaan!

## Emyn kalastajat kokoontuvat to 21.4.

Huolletaan yhdessä omia kalastustarvikkeita kesäkuuntoon. Tapaaminen Villa Apteekin kellarissa (Pappilantie 5) torstaina 21.4. klo 14.

## Pappilantien kevättalkoot to 28.4.

Tervetuloa siistimään yhteistä pihapiiriä kevätkuuntoon klo 10 alkaen. Talkoisiin osallistujille kii-tokseksi keittolounas.

## Vappupippalot pe 29.4.

Perjantaina 29.4. klo 12-15 pidetään Emyn yhteiset vappupippalot Lilla Karyllissa. Tarjolla naposteltavaa, karaokea, vappunaamarin askartelupaja ja yhteistä hauskanpitoa. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun listalle. Tervetuloa!

# Retkiä

## Päiväristeily Tallinnaan torstaina 9.6.

Emy tekee päiväristeilyn Tallinnaan to 9.6. Eckerö Linen m/s Finlandialla. Retkipäivä kestää aamusta iltaan, joten arvioithan jaksamisesi jo ennen ilmoittautumistasi. Ohjelmassa on kaupunkiin tutustumista ja/tai ostoksien tekemistä. Retken omavastuuhinta on 20€/osallistuja. Retkelle lähtijän tulee varata omaa rahaa mukaan aterioita ja muuta varten. Lisätietoja Tiinalta p. 050 310 7987. Sitovat ilmoittautumiset (nimi, sukunimi sekä syntymäaika) ilmoitustauluille 4.5. mennessä. Muistathan, että kaikki Emyn toiminta on päihteetöntä ja tarvitset mukaan voimassaolevan passin tai henkilökortin.

## Luonnontieteelliseen museoon ti 12.4.

Teemme retken Luonnontieteelliseen museoon ti 12.4. ja tutustumme eläinmaailman ihmeisiin. Lähdemme retkelle Lilla Karyllista klo 12.30. Retki on osallistujille maksuton. Retkelle lähtee mukaan opiskelija Nina. Ilmoittaudu mukaan 11.4. mennessä ilmoitustaulun listalle. Retki toteutuu, kun ilmoittautuneita on vähintään kolme.

## Avomielin keilaturnaus ke 13.4.

Avomielin -yhdistysten yhteinen keilaturnaus järjestetään keskiviikkona 13.4. klo 13-15 Tikkurilan keilahallilla. Ilmoittaudu mukaan Emyn joukkueeseen puhelimitse Sadulle p. 050 310 7986. Turnauksessa ensin heitetään alkusarja (5 x 10 heittoa), jonka jälkeen kaksi alkusarjan parasta yhdistystä heittää finaaliin. 3. ja 4. yhdistys kisaavat kolmannesta ja neljännessä sijasta. Loppusarjassa ja finaalissa on 5 x 10 heittoa. Kiertopalkintona jaetaan myös toiseksi ja kolmanneksi selviytyneille pokaali. Tasatuloksissa heitetään uusintana yksi sarja (1 x 10). Lopuksi tarjotaan kahvit keilahallin kahviossa. Tervetuloa kisaamaan kiertopalkinnosta. Turnauksen järjestää Hyvät Tuulet ry.

## Vappumatinea ja kahvit musiikkitalossa Vappuaattona 30.4.

Teemme retken Helsingin kaupunginorkesterin perinteisen vappumatinean kenraaliharjoitukseen la 30.4. Ohjelmassa on klo 13 alkaen kaval-kadi suosikkisävelmiä Waltteri Torikan esiintymisellä maustettuna. Mukaan mahtuu 3 emyläistä, ilmoittaudu suoraan Kaidelle 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 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 puhelimitse)



### Talkootöitä tarjolla Lilla Karyllissa joka arkipäivä ja Meriemyssä ma, ke ja pe

Lilla Karyllin talkoita pidetään maanantaista perjantaihin eli joka arkipäivä. Meriemyn talkoopäivät ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai (arkena).

Talkoisiin osallistumista varten saavutaan paikalle ennen klo 10 aamulla ja ilmoittaudutaan talkoisiin talkoovastaavalle. Talkoiden aluksi jaetaan päivän talkootyöt (työnjako noin klo 10 tai hieman aikaisemmin).

Työt voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa ja Lilla Karyllissa myös pihatöitä ja toisinaan postitusta. Työnjaon jälkeen suunnitellaan, mitä tehdään päivän talkoolounaaksi ja sitten ruvetaan hommiin.

Kiitoksena tehdystä talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen lounaan. Talkoisiin osallistumista varten kannattaa varata aikaa noin klo 9.45-13.00.

**Tervetuloa osallistumaan,  
talkoot ovat avoimia kaikille!**

### Tervetuloa Meriemyyn

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

### 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.

### Tietokoneen käytön yksilöopastus on tällä hetkellä tauolla.

### Emyn kirpputori Lilla Karyllissa

Lilla Karyllin yläkerrassa on pieni kirpputori. Voit tuoda kirpparille siistiä ja puhdasta tavaraa ja vaatteita. Kirpputorin hinnat vaihtelevat 0,5-4€.



# 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.

### Kylämajajuhla la 16.4.2016 klo 11-14

Kulttuuripisteitä ja eri maiden herkuja, runonlausuntaa ja musiikkia, ohjelmaa lapsille ja aikuisille. Ystävyyden arpajaiset. Tervetuloa!

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

### Raitin Pysäkin aukioloajat

- Arkisin klo 10-14

Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahvittelu- paikka 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 Emy.



### Ryhmätoimintaa Kylämajassa

- **Jumppatuokio.** Aloita viikko kevyellä liikunnalla, sopii kaikille. Joka maanantai klo 11.30-12.15.
- **Hannun musabasaari** joka maanantai klo 12-13 Kylämajan kokoushuoneessa. Tule mukaan musiikkimatkalta maailman ympäri! Pitkään radiossa musiikkitoimittajana työskennellyt Hannu soittaa maailmanmusiikkia ja kertoo tarinoita.
- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa torstaisin klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat miehet tervetuloa! pauli.liikala(at)gmail.com.
- **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 väritysryhmä, joka torstai klo 13-14.30. Kaikki mukaan! Kylämaja tarjoaa värityskuvia, puuvärejä ja tusseja.
- **Tarinatupa** ilmaisu- ja teatteritaitojen ryhmä kaikille kiinnostuneille. Kylämajassa joka perjantai klo 12-13.30. Ohjaa tarinateatteriohjaaja Pekka. Sopii kaikille, mitään ennakkotaitoja et tarvitse.

# Emyn ryhmätoiminta

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



opintokeskus | sivistysliitto | ajatuspaja

## Liikunnalliset ryhmät

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** harjoittelee maanantaisin Laaksolahden hallissa klo 15-16. **Futsal-vuoro keskiviikkoisin** klo 17-18 Storängens skola (Rehtorinkuja). Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet, taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaj Jarvisalo, p. 050 552 1049.
- **Salsaa ja rivitanssia** tanssitaan Espoon keskuksessa maanantaisin klo 17-18 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7) kokoontumiset 2.5. saakka, jonka jälkeen ryhmä päättyy. Vetäjänä Sanna H.
- **Sählyä** pelataan Espoon keskuksessa tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla (Muuralanpiha 3) 3.5. saakka. **Torstain sähly Omnian ammattiopiston salissa on jo kesätauolla** (Kirkkokatu 16). Mukaan tarvitetut sisäkengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi.
- **Itämaista tanssia (vain naisille)** Espoon keskuksessa tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7) 3.5. saakka. Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet.
- **Sulkapalloa** pelataan keskiviikkoisin Kivenlahdessa klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9) 27.4. saakka. Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi.
- **Emyn kuntosalivuoro** Kannusillanmäen väestönsuojan/urheiluhallin kuntosalissa (Kannusillankatu 4) perjantaisin klo 16-17 pe 27.5. saakka. Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet, pyyhe ja muut peseytymisvälineet. Saat tarvittaessa laiteopastusta.

- **Emyn keilausryhmä** kokoontuu ti 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 ilmoitustautuneiden ratamaksun sekä keilauskenkien vuokran.

Koulujen liikuntasaleissa kokoontuvat ryhmät jäävät kesätauolle huhti-toukokuun vaihteessa ja käynnistyvät jälleen elokuun lopulla viikolla 34.

## Keskusteluryhmät

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

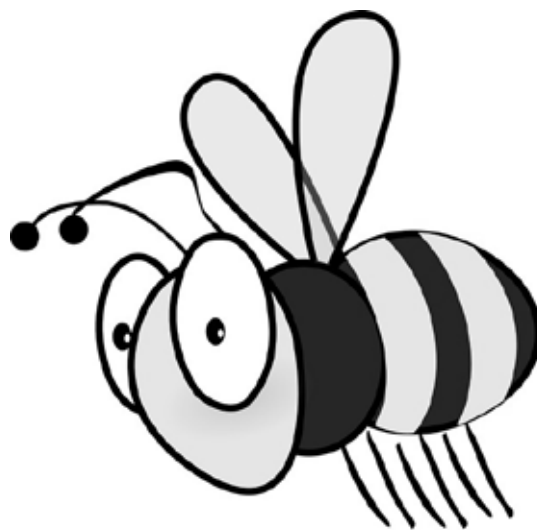
## Toiminnalliset ryhmät

- **Levyraati** kokoontuu Meriemyssä kerran kuussa pe klo 14. Kokoontumiset pe 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. Kevään viimeinen kerta 30.5.
- **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: 5.4. kokkaillaan Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvojan opastuksella, 19.4. lautapelejä, 3.5. retki Sealifeen.
- **Teatteriryhmä** kokoontuu opettaja Jennin ohjauksella joka tiistai klo 13.30 ESKO:n tiloissa (Pappilantie 2) 10.5. saakka. Ilmoittaudu mukaan Pirjolle p. 0503107980.
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin 13.30-14.30. Kevään viimeinen 27.5. ja syyskauden ensimmäinen 26.8.
- **Lauluraati** Kylämajassa ke 20.4. klo 12. **Lauluryhmä** Kylämajassa ke 6.4. ja 4.5. klo 12.15 Lauluraadissa kuunnellaan musiikkia ja keskustellaan sanoista, sävelistä ja musiikista yleensä. Lauluryhmässä lauletaan yhdessä Helenan säestyksellä.

- **Torstain toimintaillat** parillisten viikkojen torstaisin Lilla Karyllissa. Tiedustelut ja toiveet Tiina Pajula p. 050 310 7987. To 7.4., kiinalaista ruokaa Uudemaan Marttojen kotitalousneuvojan opastuksella, to 21.4. kaanpainantaa (tuo oma painatettava tai saat paikan päältä), 5.5. ei ryhmää (helatorstai).
- **Lauluryhmä** Raitin Pysäkillä laulaa Helenan säestyksellä parittomien viikkojen perjantaisin 1.4., 15.4., 25.4. klo 12.30-13.30.

## Huhtikuussa

- **Tutustumisryhmä** Emyyn tutustumisryhmä torstaisin klo 13.30 Lilla Karyllin ruokailutilassa. Ryhmään toivotetaan tervetulleiksi Emyyn tutustujat sekä jo pidempään yhdistyksessä mukana olleet. Tutustutaan toisiimme toiminnan merkeissä, yhteistyössä HUS. Ryhmäkertojen teemat huhtikuulle: 7.4. Elämänpuu, 14.4. Ruoanvalmistus, 21.4. kuvia ja tarinoita, 28.4. sauvakävely tai kävely. Ryhmä jatkuu toukokuun loppuun.
- **Lautapeliryhmä** torstaisin klo 13 pelataan lauta- ja korttipelejä Lilla Karyllissa tai Villa Apteekissa. Kokoontuminen joka viikko ainakin huhtikuun ajan. Mukana Noel. Tervetuloa mukaan!



# Kaikukortteja emyläisille

Kiinnostaako sinua kulttuuri? Kaikukortilla voit käydä Espoossa maksutta tietyissä 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

Kaikukortin saavat aikuiset tai 16 vuotta täyttäneet espoolaiset 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 itsekkin 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: tiina.pajula(at)emy.fi tai p. 0503107987.**



## Keskusteluapua tarjolla

Hei, Olen aloittanut ratkaisukeskeisen psykoterapian opinnot 9/2014 Helsingin psykoterapiainstituutissa, yhteistyössä UWE Bristol. Opintoihini kuuluvaan työharjoitteluun tarvitsen mahdollisimman monipuolista kokemusta terapiakeskusteluista. **Painopiste työharjoittelussani on nyt pariterapiassa.**

Terapiakeskustelun sisältö on yksilöllistä ja juuri teitä sillä hetkellä askarruttavaan asiaan paneutumista. Jos koette tarvetta parisuhteen vuorovaikutuksen eheyttämiseen niin tulkaa rohkeasti keskustelemaan. Ratkaisukeskeisten

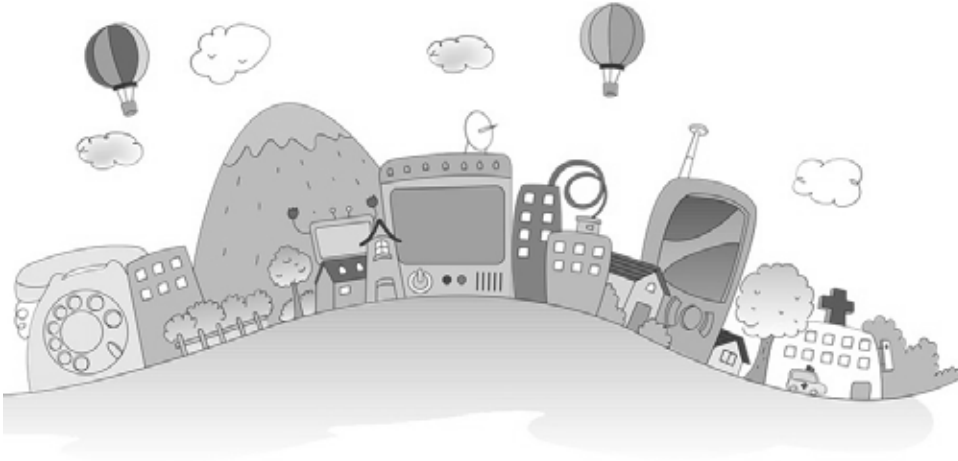
menetelmien lisäksi hyödynnän myös kognitiivisia ja NLP menetelmiä, ko. opinnoissa edistymisen mukaisesti. Palvelu on maksutonta. Ajan voit varata minulta suoraan: raijaarpre(at)msn.com, p. 0449709271 tai Emyn toiminnanohjaaja Tiinan kautta p. 0503107987. Tervetuloa! -Raija

Puhumalla paranee! Etsin ratkaisukeskeisen psykoterapian opintoihini kuuluvaan asiakasharjoitteluun asiakkaita. **Tarjoan mahdollisuuden maksuttomaan yksilölliseen terapeuttiin 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.



# Emyssä on uusi toiminnanohjaaja, Kutsu-hankkeen vastaava Virpi

Hei kaikille! Olen Virpi Uusitalo ja aloitin maaliskuussa työt Emyssä Kutsu-hankkeen vastaavana työntekijänä. Kolmivuotisen hankkeen tarkoituksena on löytää uusi tapa tavoittaa mielenterveys- ja päihdeongelmaisia tai muuten sosiaalisesti eristäytyneitä tai yksinäisiä ihmisiä sekä kutsua heidät henkilökohtaisesti mukaan mielenterveyttä tukevaan toimintaan, siis vaikkapa Emyyn. Hanke toteutetaan yhteistyökumppaniverkoston kanssa.



Emy on minulle tuttu paikka ennestään kuuden vuoden takaa: ohjasin silloin terveyttä edistäviä ryhmiä opiskellessani terveyden- ja sairaanhoitajaksi. Emyssä on hyvä ilmapiiri ja mukava porukka, joten joukkoonne oli ilo tulla!

Olen aina ollut kiinnostunut ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvistä asioista: mielen

hyvinvoinnista, liikunnasta, ravinnosta, sosiaalisten suhteiden vaalimisesta. Pidän myös paljon luonnossa liikkumisesta ja liikunnasta yleensä. Vesijuoksu, sauvakävely ja kävely/lenkkeily ovat mieliharrastuksiani lukemisen ja erilaisiin kulttuuritapahtumiin osallistumisen ohella. Jos haluat lähteä keväiseen luontoon sauvakävelylle, vesijuoksemaan tai vaikka taidenäyttelyyn, vetäise hihasta, niin sovitaan sopiva hetki!

Aurinkoisia kevätpäiviä toivottaen, Virpi

## Rethink Espoo – mielen hyvinvointi työpaja 20.4.2016 klo 18

Stressaako kiireinen arki? Pyörivätkö huolet mielessäsi? Tarvitsetko hengähdystaukoa? Tule kokemaan ja ideoimaan, miten lisätä mielen hyvinvointia ja levollista läsnäoloa arkeen. Keskustelua ja työpajoja mielen hyvinvoinnista tietoisuustaitojen avulla.

Vapaa pääsy! Huom alustukset alkavat heti klo 18 joten kannattaa saapua ajoissa. Tervetuloa! Ajatellaan espoolainen mielen hyvinvointi uusiksi!

## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

**Diakoniaretki** Velskolaan 7.4. (ilm. p. 09 8050 4433)

**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 8.4., 22.4., 6.5., 20.5., 3.6. ja 17.6. klo 13-14.15. Soukan kappelin Soukassa. 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? Kaipaako 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: 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, 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 Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8). Vuoronumeroiden jako alkaa klo 8.30 ja ruokajako klo 9.

**Raitin Pysäkki**, Konstaapelinkatu 1, elintarvikkeluua 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€.
- **Matinkappeli**, Liisankuja 3, ti klo 13-13.30, hinta 2,50€.
- **Vihherlaakson 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.
- **Kaukalahden 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 keskiviikkona 13.4. Eedissä (Kilonkallio 7) ja 11.5. Pappilantiellä Emyn tiloissa/pihalla klo 17.30. Huomaathan vaihtuneet kokoontumispäivät! 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. [www.mielimaastary.fi](http://www.mielimaastary.fi).

- Raitin Pysäkillä kokoontuu ryhmä tiistaisin klo 17.30-19.30 (Armi p. 050 37 20 919 ja Antti p. 050 53 44 054)
- Tapiolan kirkolla keskiviikkoisin klo 18 (Vetäjän Lulu p. 040 757 3228). Olet sydämellisesti tervetullut mukaan!
- **Oletko eläkeiän kynnyksellä ja olet masentunut, uupunut tai muuten siipeesi saanut?** Pelottaako sinua lähestyvä eläkkeelle jääminen? Ahdistaako eläkkeellä olo? Tervetuloa mukaan Mieli Maasta ry:n vertaistukiryhmään keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia turvallisessa ympäristössä. Kokoontumiset maanantaisin klo 17.30-20.00 Tapiolan kirkolla Espoossa. Tule paikalle tai ilmoittaudu etukäteen. Lisätietoja: ryhmän ohjaaja Hannele Oksanen, p. 050 500 1137.

### Ääniä kuuleville vertaisryhmiä

Suomen Moniääniset ry

- Villa Apteekissa (Pappilantie 5), parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.30-15.
- Leppävaaran nuorisotilassa (Veräjätalonkatu 6, kerhohuone) parittomien viikkojen maanantaisin klo 12-13.30.

Ryhmässä keskustellaan äänikokemuksista ja äänien kanssa selviytymisestä hyväksyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmät on ilmaisia ja tarkoitettu häiritseviä ääniä kuuleville. Vetäjinä vertaisohjaajat. Lisätietoa: p. 040 830 9663 tai [toimisto\(at\)moniaaniset.fi](mailto:toimisto(at)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 haluat ryhtyä kahviomyyjäksi tai haluat pitää taidenäyttelyn kahviossa, otathan yhteyttä Risto Hannukkaan tai Pirjo Heikkiseen.

Kahviot suljettu vappupäivänä 1.5.

## Tervetuloa KAHVILLE ja TUOREELLE PULLALLE!

# Emyläisten runoja

## HETKI

Kasvoillasi pisara –  
sateen koskettama –  
hetki

## KASVOT

Olen pelännyt elämää –  
peilien värikästä loistetta –  
rakastanut järven tyyntä pintaa –

lehti putoaa kuvaani kohti  
hiljaisuus särkyä

Taivas ja kuu  
tähtiä –  
kallioiden kylmyys  
musta kaipuu –

Tuulipiiskat  
puhkovat metsiin  
reiät  
syysvärien katoavat  
laveeraten sateen  
maalauksen harmauteen

Auringonkukan polttavat silmäterät  
huokaavat –  
puiden latvoja  
pilviä –  
harsomaisia kaaria  
elämän

Olli Salokangas

The passions  
the waves  
will cast tomorrow over them  
the veil of sin and shame –  
two lovely eyes –  
my soul is praying

Olli Salokangas

## Huhtikuu

Nousi aurinko punainen  
meren ulapalta

Heräsivät linnut  
pesäkoloistansa

Tuli tuuli tuutimahan  
viljapellon tähkäpäitä

Radiosta lupailtiin kesäisiä säitä  
Ei ollut enää järvessäkään jäitä

Nousi krookus sininen  
alta lumen valkoisen

Joki teki purojaan  
kivikkoon ja kallioon

Oli huhtikuun aamu usvainen

Emylle: Tuula Viljasalo

## Vappubileet

Lensivät serpentiinit  
kiemurrellen:  
joku lamppuun joku kirjahyllyyn

Loisti valot paperilyhtyjen  
parvekkeella palaen.

Nousi malja keväälle  
ilolle ja rakkaudelle

Taputtivat ihmiset käsiään  
ja lennättivät ilmapalloja pimeään

Oli Vappu, kevään juhla  
ja toukokuu

Emylle: Tuula Viljasalo

# Keltanokan kertomuksia, toinen osa

Minulla on ADHD. Kuulin siitä ihan vastikään. Ainahan minä olen tiennyt olevani erillainen, eihän siinä mitään uutta ja ihmeellistä ollut. Olen mieltänyt asian näin, että ADHD tarkoittaa jotakuinkin tällaisia asioita. Ensimmäinen kirjain A on esimerkiksi apina, ailahteleva tai alfa. Ensimmäinen D on daami, dille tai delfiini. Loput HD on tietenkin Harley Davidson. Eli siis vaikka ”ailahteleva daami mootoripyörällä”. Kiihtyvyys nolasta sataan huippuluokkaa ja matkan määränpää hakusessa.

Kerron nyt kuitenkin tässä vain eräästä päivästäni, tai oikeastaan päivän puolikkaasta. Yksi piirteistäni on nimittäin päättämättömyys. Joitakin elämää mullistavia päätöksiä teen ihan hetkessä ja summamutikassa. Mutta pienet arkipäiväiset asiat voivat olla ajoittain hurjan hankalia. Aina ei toki näinä päivinä naureskele pohdinnoilleen, mutta myöhemmin kyllä huomaa paljon huvittavia piirteitä.

Aamuni alkaa siis herätyskellon soidessa. Laitan aina herätyksen, että säilytän jonkinmoisen normaalin päivärytmin. No, kyseisenä aamuna herätys on kello seitsemän. Herään aivan pirteänä, mutta mietin pitäisikö minun kuitenkin ottaa torkku. Eihän minua väsyttä yhtään, mutta voisin kai viellä nukahtaa. Otanko vai enkö ota? Vaikea kysymys. Koska en osaa päättää, laitan torkun kymmeneksi minuutiksi. Tämä toistuu muutaman kerran. En nukahda uudestaan ja päätän nousta vuoteesta.

Seuraavaksi pitäisi keittää kahvia. Keitänkö kaksi vai kolme kupillista? Enhän ole tänään lähdössä mihinkään, eli voisin juoda enemmänkin kahvia. Nyt on paha paikka, en osaa päättää. Jos kuitenkin lähden johonkin, keitän vähemmän. Voi sentään, mitä ihmettä nyt teen? Päätän keittää kaksi ja puoli kupillista. Keittäisinkö vahvaa vai laihaa kahvia? Entten tentten... Päädyn vahvaan.

Söisinkö jotakin aamiaista? Ei minulla nälkä ole, muuta ravitsemusasiantuntijat suosittelevat. Taas on kiperä kysymys. Jään toistaiseksi miettimään. Mutta jos lähdenkin tänään vaikka Lilla Karylliin talkoisiin, en tarvitse aamupalaa. Jos söisin jotain, mitä ihmettä söisin? Jääkaapissa ei ole mitään herkkuja. Olkoon!

Hitsiläinen, talkoisiin tapaamaan kavereita, kuulostaa kivalta! Vai jaksanko lähteä? Kotonakin olisi touhua. Kello on toisaalta vasta kahdeksan ja minulla on miettimisaikaa mukavasti. Jos lähden, mitä ihmettä laitan päälleni? Eihän siellä Emy:ssä ole vaatteilla väliä, mukava seura on oleellisempi seikka. Mutta silti! Laitanko vaaleat vai tummat farkut? Valitsen sokkona vaaleat.

Ilahdun kovasti päätöksestäni lähteä talkoisiin. Tosin ulkona on kova pakkanen. Minkähän takin laittaisin? Senkin valinta sokkona, näköjään sininen. Bussi sinne on onneksi aina sama, ei tarvitse sentään sitä vatvoa. Lähtiessäni kotoa huomaan kahvini kupissa ja kaadan sen viemäriin.

Bussissa täytyy tietenkin valita istumapaikka. Siinä mihin yleensä istun, istuukin nyt joku mies! Jestas miten ikävää. Mihin minä nyt asetun? Päätin istua hänen eteensä ikkunan viereen. Matkan taittuessa aloin jo suunnittelemaan tehtävääni Lilla Karyllissa. Tekisinkö tänään ruokaa siellä vai jotakin muuta? Mitähän ruokaa minun tekisi mieli? Jos ehdotukseni voittaisi äänestyksessä, voisin nauttia lempiateriani tänään. Toisaalta voisin tehdä mitä tahansa, koska ole toimeliaalla päällä. Onneksi ei tarvitse vielä päättää näin vaikeaa asiaa.

Vihdoin saavuin onneksi Pappilantielle ja päätettyäni työkseni kaupassa käynnin, päivä alkoi selkeytyä. Sain vielä kaiken lisäksi juuri sitä lempiruokaani, kalaa uunissa! Onneksi on minunkinlaisilleni tuollainen paikka olemassa. Mitenhän päiväni olisi sujunut kotona, kun alkukin aikalailla tuppasi takkuilemaan. Huomautan vielä, että tälle tarinalle on lupa ja tarkoituskin nauraa.

# Kevään valo voi ahdistaa

*Uuno Kailas (1901–1933) kirjoitti runossaan Hymni valolle:*

*Valon tulva tää / miten maan yli kirmaa!*

*Se päihdyttää./*

*On kuin jokin kristallimalja väikkyis /*

*kädess' enkelin - viiniä maahan läikkyis; / ... /*

*kuin lainehtis /*

*povi maan, valo aivoja kirvelis, /*

*pääkopassa ois ilot heinäsiikkain, /*

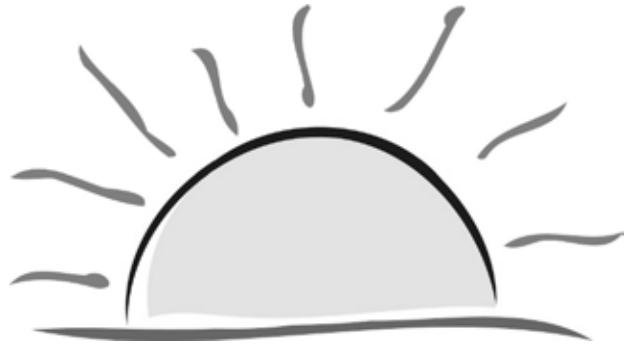
*sydämissä sois sävel kiurun kirkkain - /*

*ja alla maan /*

*myös tuntisi vainajat haudoissaan: /*

*kuin mahla ja paisuvat silmut puihin /*

*elo ehtynyt taas palas suonihin, luihin - / ...*



Runo pukee hyvin osuvasti sanoiksi sen, millainen vaikutus ihmisiin kevään valolla voi olla. Tieteelliset tutkimukset antavat vähitellen yhä enemmän tietoa valon merkityksestä terveydelle. Vuorokauden valoisa aika pitenee keväisin nopeasti. Etenkin mielialahäiriötä sairastavat kokevat vointinsa vaihtuvan vuodenaikojen vaihtuessa paitsi syksystä talveen, jolloin kaamosmasennus alkaa, myös talvesta kevääseen.

Talvesta kesään kuljettaessa suurimmalla osalla mieliala paranee. Sekä lievät kaamosoireet että varsinainen kaamosmasennus väistyvät tuolloin pois itsestään ilman hoitoakin. Osalla ihmisistä kuitenkin auringonpaisteen voimistuessa ja ilmanalan valoisuuden kasvaessa kevään aikana hyvinvoinnin tunne heikkenee ja olo on raskas. Valo tuntuu ahdistavalta, saa olon levottomaksi ja aiheuttaa jopa fyysistä kipua. Nämä oireet vievät voimia, toimintatarmo hiipuu ja halu olla muiden seurassa vähenee. Kipua ja väsymystä pahentavat myös huonosti nukutut yöt.

On pitkään tiedetty, että keväällä masennus pyrkii vain entisestään syvenemään, mitä pahentaa voimistunut ahdistuksen tunne ja äkillinen unettomuus. Osalla mieliala voi puolestaan kevään aikana aluksi nousta ylikerroksille, minkä jälkeen tavallisesti seuraa vaihdos masennukseen. Vielä ei tarkkaan tiedetä, mikä aiheuttaa nämä keväällä ilmenevät ristiriitaisetkin muutokset ihmisen voinnissa. Se tiedetään, että aivoissa serotoniinin käyttö hermosolujen kemialliseen viestinsiirtoon on hitainta talven aikana ja vilkastuu nopeasti auringonpaisteen voimistuessa keväällä. Ihmiset ovat myös eri tavalla herkkiä valolle vuorokauden valoisan ajan muuttuessa: osa reagoi voimakkaasti, osa laimeasti. He voivat myös reagoida päinvastaisin oirein: osaa valo virkistää, osaa ahdistaa.

Jatkuvan pimeyden tavoin myöskään ylenmääräinen valo ei ole ihmiselle yksinomaan hyväksi. Tarvitsemme valoisan ja pimeän säännöllistä, rauhallista vaihtelua: lepohetkiä valotulvasta ja virkistystä pitkistä pimeän kausista.

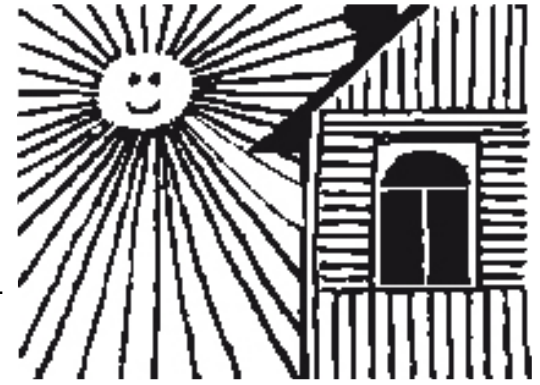
Kirjoittaja:

Timo Partonen, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

*Kirjoitus on päivitetty versio Emyn tiedotteessa helmikuussa 2014 julkaistusta artikkelista.*

# Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia.  
Tervetuloa mukaan toimintaan!



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsoförning 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, 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	Risto Hannukka	p. 050 310 7984
Ohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193
Järjestötyöntekijä	Satu Jääskeläinen	p. 050 310 7986
Kasvimaahjaaja	Minna Taipale	p. 050 310 7983



[espoonmielenterveys\(at\)emy.fi](mailto:espoonmielenterveys(at)emy.fi) Työntekijöiden omat sähköpostiosoitteet:  
etunimi.sukunimi(at)emy.fi *vaihdä:* ö->o, ä->a ja (at)->@

## Tulevia tapahtumia & mukavia menoja

- Helatorstai 5.5. tuo muutoksia aukioloaikoihin
- Matinkylän Kyläkarnevaalit ti 17.5.
- Selvästi kivaa! Pappilantiellä ke 18.5.
- Nuorten aikuisten peli-ilta Sellon kirjaston nuorten tilassa la 21.5.
- Angstiparaati piknik Lapinlahdessa to 26.5.
- Kalastusretki 31.5.
- Emyn kesäleiri Stora Blindsundin saarella Matinkylän edustalla tiistaista 28.6. perjantaihin 1.7.2016. Leirille hakeutuminen alkaa toukokuussa.



# EMY



Y011



Pappilantie 7  
02770 ESPOO

Posti Green

