



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

Maaliskuu 2016

www.emy.fi





- 1.3. Iloliikkuja tapahtuma ja retki sinne
- 2.3. Huovutetaan Meriemyssä
- 3.3. Retki Talvipuutarhaan
- 5.3. Kuukausikokous
- 8.3. Kansainvälinen naistenpäivä
- 10.3. Iltapäivätanssit Meriemyssä
- 17.3. Luontoiltapäivä Lilla Karyllissa
- 20.3. Emyn kevätkokous
- 21.-23.3. Pääsiäislounaan valmisteluja Lilla Karyllissa
- 25.-28.3. Pääsiäinen perjantaista maanantaihin
- 1.4. Aprillipäivä - ole tarkkana ;)

EMY-tiedote 3/2016

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 keväthankimaisema: Mika P.

Emyn kuulumisia

Emyn maaliskuun ohjelmassa on luvassa niin yhteistä pääsiäisateriaa kuin yhdistyksen kevätkokoustakin. Kiirastorstaina Lilla Karyllissa järjestettävälle pääsiäislounaalle on kiva kokoontua suurella joukolla, tutustumaan uusiin yhdistyksen toiminnassa mukana oleviin tai tapaamaan vanhoja tuttuja, ja miksei molempia! Kevätkokouksessa summataan viime vuoden menot ja hovit, se onkin yhdistyksen vuodenvuorokierros yksi merkkipaaluista. Toivotan kaikki Emyn jäsenet lämpimästi tervetulleiksi kokoukseen! Tarjolle saadaan varmasti myös jotain hyvää.

Maaliskuussa on luvassa työpajajenkistä toimintaa säännöllisesti kokoontuvien ryhmien lisäksi. Tule vaikkapa mukaan iltpäivätansseihin tai huovuttamaan. Ennakkoon ei tarvitse ilmoittautua - saavut vain paikalle. Kuun alussa on tulossa myös mielenterveystoimijoiden yhteinen liikuntatapahtuma Iloliikkuja (1.3.) sekä retki Talvipuutarhaan (3.3.), tule mukaan!

Pääsiäinen (25.-28.3.) tekee pieniä muutoksia tämän kuun arkeen. Kiirastorstaina on tosiaan pääsiäislounas Lilla Karyllissa ja illalla ei pidetä toimintaryhmää. Mitkään Emyn ryhmät eivät kokoonnu pääsiäisen pyhäpäivinä. Kohtaamispaikkojen aukiolosta vapaaehtoisvoimin (pe/la/su/ma) ei ollut vielä tätä kirjoittaessani varmuutta, mutta tiedotan niistä viimeistään pääsiäistä edeltävällä viikolla Emyn kotisivujen tapahtumakalenterissa (www.emy.fi), Emyn Facebookissa ja kohtaamispaikkojen ilmoitustauluilla. Voit toki myös soittaa Lilla Karylliin tai Meriemyyntiedustellaksesi asiaa, sitten pääsiäisen korvilla.



Mukavaa maaliskuuta ja hyvää pääsiäistä kaikille toivottaen, Tiina

P.S. Emyssä nähdään!

Kokouksia

Kuukausikokous

kuukausikokous pidetään lauantaina 5.3. klo 14 Meriemyssä. Kokous on kaikille avoin, tervetuloa ideoimaan Emyn toimintaa.

KUTSU: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen sunnuntaina 20.3. klo 13

Villa Apteekkiin (Pappilantie 5)

Esityslista kevätkokoukselle

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

Tekemistä

Huovutusta Meriemyssä keskiviikkona 2.3. klo 13

Huovutetaan neuloilla pieniä huopakuvioita koiriksi, koristeiksi tai muuten vaan iltapäivän iloksi. Tervetuloa!

Naistenpäivän tapahtuma ti 8.3. klo 10

Villa Apteekissa (Pappilantie 5) järjestetään naistenpäivän kunniaksi ohjelmaa kaikille naisille klo 10 alkaen. Siispä tervetuloa naiset! Tapahtuma järjestetään yhdessä monen toimijan voimin.

Iltapäivätanssit Meriemyssä torstaina 10.3. klo 13

Siirretään pöytiä sivuun ja annetaan musiikin viedä. Tanssiopastus alkaa klo 13, jonka jälkeen vapaata tanssahtelua. Tervetuloa mukaan yksin tai kaksin!

Luontoiltpäivä Lilla Karyllissa torstaina 17.3. klo 14-16

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

Tietovisailua Meriemyssä perjantaina 18.3. klo 13

Tervetuloa mukaan leikkimieliseen tietovisaan. Voittajalle luvassa pieni palkinto.

Värittämistä Meriemyssä keskiviikkona 23.3. klo 13

Väritetään aikuisten värityskirjoja puuvärikynällä. Värittäminen on rentouttavaa ja mukavaa puuhaa!

Pääsiäislounas kiirastorstaina 24.3.

Perinteinen ja kaikkien emyläisten yhteinen kokoon-tuminen pääsiäislounaalle on kiirastorstaina 24.3. Lilla Karyllissa. Kattaukset järjestetään klo 12.30 ja 14. Tarjolla on lammaspataa tai uunilohta, kermaperunoita, pashaa ja määmiä sekä kahvia/teetä. Ilmoittauduthan hyvissä ajoin ilmoitustaulujen listoille tai soittamalla Lilla Karylliin. Lämpimästi tervetuloa!



Pääsiäislounaan valmistelut tehdään talkoovoimin, tervetuloa auttamaan! Valmistelut toteutetaan suunnilleen seuraavalla aikataululla: ma 21.3. valmistellaan perunat (kuoriminen, pilkkominen), ti 22.3. pashan valmistelut, ke 23.3. lammaspadan tekeminen. Saavuthan talkoita varten Lilla Karylliin ennen klo 10 aamulla.

Retkiä

Iloliikkuja tiistaina 1.3.

Talven Iloliikkuja -tapahtuma on tiistaina 1.3. Pirkkolan urheilupuistossa, yhteislähtö Lilla Karyllista klo 9.10 opiskelija Hannan kanssa. Tapahtumassa lajikokeiluja ja edullista evästä. Emy tarjoaa yhteislähtäjien seutumatkot.

Retki Talvipuutarhaan torstaina 3.3.

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. Sisäänpääsy on ilmainen ja Emy tarjoaa yhteislähtöön osallistuvien seutumatkot. Mukaan lähtee opiskelija Hanna. Ilmoittaudu mukaan 2.3. mennessä ilmoitustaulun listalle. Retki toteutuu, kun ilmoitustuneita on vähintään kolme.

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

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!**

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)

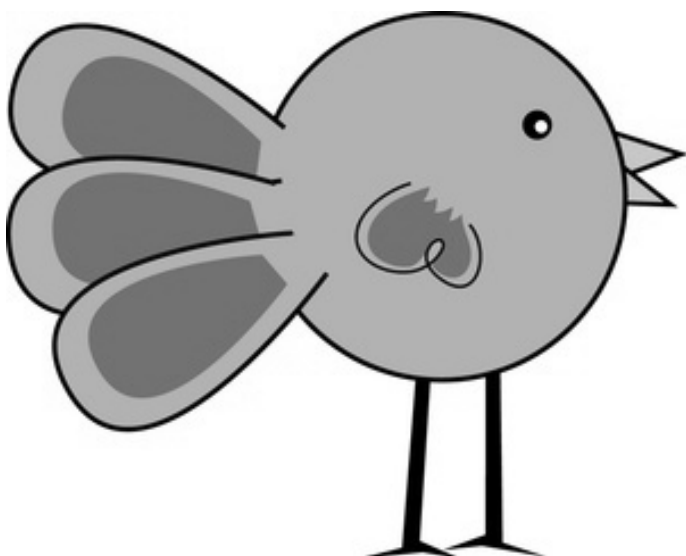
Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonloppujen vapaaehtoinen?

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 opastusta tarjolla Emyn kohtaamispaikoissa, tiedustelut Tiina Pajulalta p. 0503107987.

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.

Lisätietoja www.kylamaja.fi

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.
- **Dekkariklubi** kokoontuu to 3.3. klo 15.30 – 17.30.
- **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 ennakkoita et tarvitse.

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.



Tiedoksi: Emyn ja Solaris-lomien vertaistukiloma Kylpylähotelli Päiväkummussa Karjalohjalla järjestetään 10.-15.4.2016. Lomalle lähtijöille on jo ilmoitettu ja lisätiedot yhteislähdöstä ja muusta lähetetään lähtijöille vielä erikseen kirjeitse. Tiedustelut Tiina p. 0503107987.

Emyn ryhmätoiminta

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

Liikunnalliset ryhmät

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** harjoittelee maanantaisin Laaksolahden hallissa klo 15-16, ei 28.3. **Futsal-vuoro keskiviikkoisin** klo 17-18 Storängens skola (Rehtorinkuja). Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Kaikki 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 28.3. 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). Kevään viimeinen Omnian salivuoro to 3.3. Mukaan tarvittavat 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). Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet.
- **Sulkapalloa** pelataan keskiviikkoisin Kivenlahdessa klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi.
- **Emyn kuntosalivuoro** Kannusillanmäen väestönsuojan/urheiluhallin kuntosalissa (Kannusillankatu 4) perjantaisin klo 16-17. Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet, pyyhe ja muut peseytymisvälineet. Saat tarvittaessa laiteopastusta. Ei ryhmää 25.3.

- **Emyn keilausryhmä** kokoontuu ti 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** psykoterapeutin ohjaama vertaistukiryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille Tiedustelut Pirjolta p. 050 310 7980.
- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** parillisten viikkojen tiistaisin klo 18 Lilla Karyllissa. Ryhmässä vierailee lääkäri Marita Pipping-sköld ti 22.3.
- **Meren ja taivaan välillä** eli diakonin ohjaama keskusteluryhmä Meriemyssä torstaisin kerran kuussa, 17.3., 28.4., 12.5. klo 13-14. Mukaan mahtuu hyvin!
- **VERSO, Omaisten ryhmä** yhteistyössä Emy & Espoonlahden seurakunta. Ryhmä kokoontuu kohtaamispaikka Meriemyssä to 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 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 28.3.
- **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: 8.3. keilausta, 22.3. retki näyttelykeskus WeeGeeseen, lähtö jo klo 16.
- **Teatteriryhmä** kokoontuu opettaja Jennin ohjauksella joka tiistai klo 13.30 ESKO:n tiloissa (Pappilantie 2). Ilmoittaudu mukaan Pirjolle p. 0503107980.
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin 13.30-14.30. Ei 25.3.
- **Musiikkiraati** Kylämajassa ke 23.3. klo 12. **Lauluryhmä** Kylämajassa ke 9.3., 6.4. 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 10.3. kokeillaan lumikenkäilyä (jos lunta ei ole, pidämme leikkimielisen kisailuillan Lilla Karyllissa, tietovisaa sekä sana- ja piirrosleilyksiä), to 24.3. ei ryhmää päivällä olevan pääsiäislounaan vuoksi, seuraava ryhmäkerta pidetään to 7.4., jolloin ohjelmassa kiinalaista ruokaa Uudemaan Marttojen kotitalousneuvoja opastuksella.
- **Lauluryhmä** Raitin Pysäkillä laulaa Helenan säestyksellä perjantaina 4.3., 18.3. ja 1.4. klo 12.30-13.30.

Huomaathan, että pääsiäisenä Emyn ryhmät eivät kokoonu!



Maaliskuussa

- **Painonhallintaa, liikuntaa ja mielenterveyttä** Emy ja Espoon liikuntapalvelut järjestävät yhdessä kurssin, joka on tarkoitettu ylipainoisille aikuisille (vyötärön ympärys naisilla yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm tai BMI vähintään 30). Eryteisesti tervetulleita ovat ne, joilla on ollut pitkä tauko liikkumisessa. Kurssilla annetaan tukea elämäntapamuutokseen liikunnan ja oikeanlaisen ruokavalion kautta. Tapaamiset aloitetaan 30 min tietoiskulla/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! **Mukaan vielä mahtuu, yhteydenotot pikimmiten!**

Kaikukortti mahdollistaa kulttuuripalvelut vähävaraisille

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.

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 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.

Kaikukortti

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 ti 1.3. klo 9-10. Tiedustelut kortista tai muiden kortin luovutusaikojen sopimisesta: tiina.pajula(at)emy.fi tai p. 0503107987.

Apua psykoterapiasta?

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 tai Emyn toiminnanohjaaja Tiinan kautta p. 0503107987. Tervetuloa! Terveisin, Raija
Tapaamiset järjestetään Emyn tiloissa.

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

Kesätyöpaikka nuorelle

Emy hakee kesätöihin yhtä espoolaista vuonna 1997-2001 syntynyttä Espoon kaupungin kesäseteliin oikeutettua nuorta. Kesätyö on osa-aikaista (30h/vk) ja kestää neljä viikkoa sopimuksen mukaan kesällä 2016. Rohkeus tarttua erilaisiin työtehtäviin katsotaan eduksi.

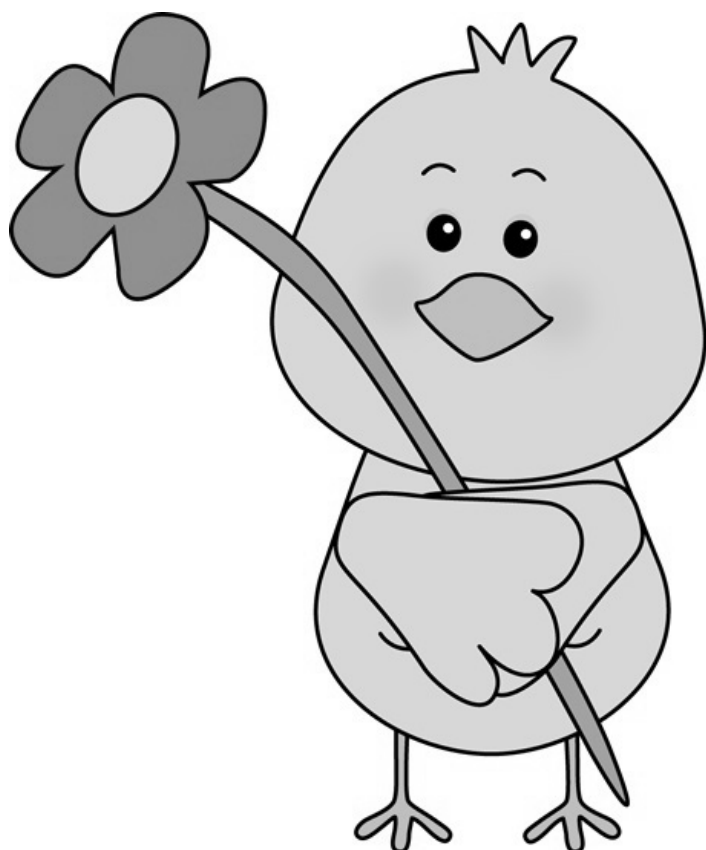
Valittava kesätyöntekijä hakee itse kesäsetelin Espoon kaupungilta (Välkky/yESBOx). Kirjalliset hakemukset 11.3.2016 mennessä osoitteella: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry/ kesätyö, Pappilantie 7, 02770 Espoo tai sähköpostilla arttu.poyhtari(at)emy.fi Lisätietoja Arttu Pöyhtäri p. 050 312 5193.

Yhdessä parempi! Miksi yksinäisyydestä on vaikea päästä irti?

torstaina 3.3.2016 klo 17-19 Espoon
Kulttuurikeskuksen Tapiolasalissa
"Jos olis joku jonka kanssa jutella."

Yksinäisyydellä on vakavia ja kalliita seurauksia. Yksinäisyys ei katso ikää: sitä voivat kokea niin lapset, työkäiset kuin vanhuksetkin. Yksinäisyys voi myös periytyä. Onneksi yksinäisyyden vähentämiseen on keinoja. Tule tutustumaan! Joskus yksikin hyvä ystävä on parempi kuin iso joukko pintapuolisia kavereita.

Tilaisuuden avaa perusturvajohtaja Juha Metso
Luennoitsijana kasvatuspsykologian
vt. professori Niina Juntila. Luennon
jälkeen paneelikeskustelu yksinäisyyden
vähentämisestä: kokemuksia ja ratkaisuja.
Esittelyssä espoolaista harrastus- ja
vapaaehtoistoimintaa klo 16.30 alkaen.
Vapaa pääsy. Järjestäjä Espoon kaupunki.



Haluatko ryhtyä Avomielin-lehden taittajaksi?

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.

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.

Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

Diakoniaretki Hvittorppiin 3.3. (ilm. p. 0405311057), 7.4. Velskolaan (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 11.3., 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? 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, 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, elintarvikkejakelua ti ja pe klo 10-12. Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan ke klo 12. Muina arkipäivinä klo 12 lounaaksi puuroa.

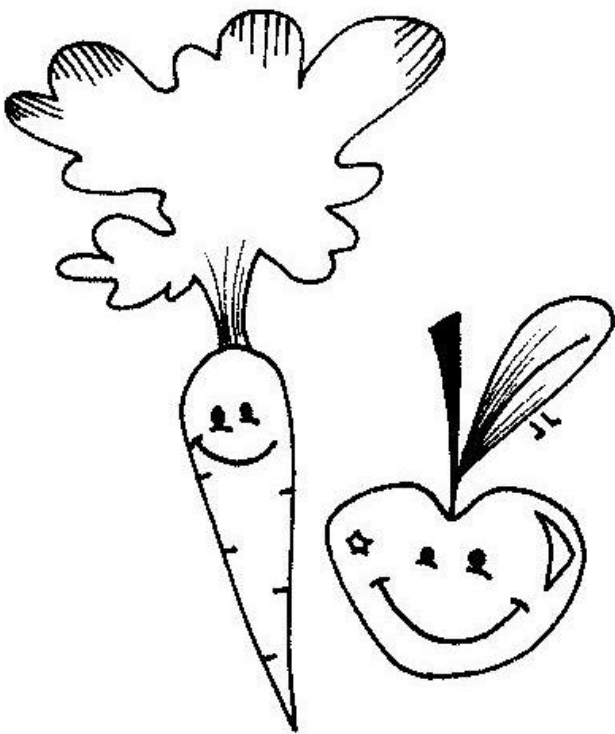
Huomaathan, että pääsiäinen tuo muutoksia niin aukioloaikoihin kuin jaettavan ruoan määriinkin. Tarkemmat tiedot saat suoraan kultakin toimijalta.

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€.
- **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.
- **Kaukalahden kappeli**, Kauppamäki 1, keittolounas ti klo 11, hinta 3€, ajalla 12.1.-10.5.



Piirros:
Johanna Luotio

Muita vertaistukiryhmiä Espoossa

Omaisille ja läheisille

Ohjattu vertaistukiryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille kerran kuukaudessa Eedissä (Kilonkallio 7). Ti 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.

Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa

Mieli maasta ry:n ryhmät ovat vertaistukiryhmiä masentuneille. 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 (Vetäjänä 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? Ahdistaaako eläkkeellä olo? Tervetuloa mukaan Mieli Maasta ry:n vertaisryhmään keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia turvallisessa ympäristössä. Kokoontumiset maanantaisin alkaen 7.3. 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, 7.3. alkaen.
 - Leppävaaran nuorisotilassa (Veräjätienkatu 6, kerhuhuone) parittomien viikkojen maanantaisin klo 12-13.30, 29.2. alkaen.
- Ryhmissä 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)

Emyläisten runoja

Maaliskuun sädekehä

sädekehä nousi, vihreän kuusikon takaa
taivas oli sininen, ja vakaa
sädekehästä sinkoili, kultasäteitä
joku osui talon peltikattoon, ja loimusi siinä
joku osui hangelle, ja kimalsi kuin sata timanttia
joku eksyi matkallaan, kukin mihinkin
Emylle: Tuula Viljasalo

Kukkasen suru

Kuunlilja keltainen,
kukkii yksin itkien.
Miksei päivänkukka iloinen
kasvaisi yhä rinnalla mun,
tummaan yöhön
unohdetun.
Oli aika, jolloin puutarhassa
yhdessä kukoistettiin
ja toisistamme niin huolta pidettiin.

Emylle: Tulla Viljasalo



Runosta

Runo on
sanataidetta.
Siinä on
sanoja peräkkäin.
Runossa on
ilmaisun vapaus.
Runollisessa runossa
on
uusia, eloisia
sanakuvia.
Hieno runokuva
on
ikään kuin arvoitus,
josta voi tulla
mieleen monenlaista.

Jorma K.

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.
Kahviot suljettu pääsiäisen pyhäpäivinä, Kahvikulma avoinna normaalisti la 26.3. klo 12-15.

Tervetuloa kahville ja tuoreelle pullalle!

Keltanokan kertomuksia

Tupsahdin tuossa syksyllä 2015 ensimmäistä kertaa Lilla Karyliin kahvittelemaan ja katsastamaan. Mukavaa porukkaahan sietä löytyi, ja jos jotakin touhuamista ja toimintaa. Talkoissa ja teatteriryhmässä olen siitä asti innolla oleskellut. Messuillakin tuli käytyä ja viimeisenä talvileiri viikolla 7. Siitpä ajattelin nyt Teille kertoilla omia aatoksiani ja tunnelmia, näin ensikertalaisen näkökulmasta.

Maanantaina 15.2. tosiaan startattiin Lilla Karylita kohti Velskolaa. Tunnelma oli katon rajassa jo odotellessa bussia. Joitakin tunsin, monia en, mutta bussimatkan jälkeen oli jo kavereita kertynyt. Perillä odotti aivan upea paikka! Kauniit maisemat ja historiallinen miljöö rakennuksineen. Sainpa viellä huonetoveriksini ”kasvimaa-Minnan”. Mikäs meillä kaimoilla oli ollessa, mukava pieni huone jaettavana ja juttuseuraa iltojen iloksi.

Maanantaina ei mitään kummoisempaa tapahtunut. Esittelimme toisemme ja tutustuimme. Kävimme kävelemässä porukalla ja rupattelimme salissa. Ja aloitimme neljä päivän lihoituskuurin! Sapuskat oli kaikenkaikkiaan maittavia. Ja jos minäkin yltiönirsona pidin ja söin kaikkea, kuka tahansa olisi tykännyt niistä. Kumma kyllä ei olisi ikinä uskonut, että masu alkoi jo kurnia kahden tunnin ”paaston” jälkeen. Osa saunoi iltasella, minä jatkoin tutustumista uusiin ihmisiin. Illalla makkaran paistoa ja elävää musiikkia. Taitavat ja innokkaat muusikot meitä viihdyttikin sitten leirin alusta loppuun.

Tiistaina alkoi ohjattu osuus. Lounion Timppa, upea tyyppi, opetti mm. hengitystä. Kuulostaa ehkä kummalta, mutta oikeanlainen tekniikka sekä rentouttaa, että poistaa kipuja. Itseäni auttaa myös keskittymään. Pohdiskelimme Timon johdolla myös ihmismielen koukeroita parisuhteesta oman itsensä ymmärtämiseen. Mielenkiintoista ja kannustavaa. Kävelylenkki piristi taas kummasti ja iltamissa makkara maistui ja musiikki soi.

Keskiviikkona pärähti paikalle Laurealta sosionomiopiskelijat. Heidän kanssaan piirreltiin ja maalailtiin. Oli myös keskusteluja ja musiikin kuuntelua. Muistini on kyllä äärettömän hyvä, mutta lyhyt. Eli keskustelujen aiheet jäi sinne aivojen varasto-osaan... Kävelyllä käytiin ja pelattiin myös mölkkyä ja tietenkin nainen voitti! Näimme upean tanssiesityksen ja osa pääsi opettelemaan valssia ja lattareita. Iltasella Tomi tekasi valtavan määrän vohveleita, aijai mitä herkkua. Ja bändi pani parastaan.

Torstaina oli omasta mielestäni paras päivä ikinä. Aloitimme ilmapallolentiksellä. Kaksi joukkuetta ja armotonta matsia. Kourallinen porukkaa ja ilmapallo, eipä muuta tarvita niin viihdyttiin ja naurettiin. Oli myös jumppaa ja hengittelyä, sekä ilmaisutaitoa. Kahdella joukkueella esitettiin jos jotakin yllättävistä tilanteista tuolirakennelmiin. Ja taas sai nauraa vatsa kipeänä. Kiitos viellä Tomille ”luonnerooliesityksestä”... No, mitäs muuta sitä illalla mielellään tekisi, kun kuuntelisi elävää musiikkia ja paistelisi makkaraa.

Perjantaina aamusta kotiin mieli iloisena ja haikeanakin. Monen monta ihanaa ihmistä tapasin ja sain uusia Ystäviä! Toivottavasti nähdään taas pian!

Ihan kaikkeen en osallistunut ja joitakin ohjelmia varmasti on unohtunutkin. Pahoitteluni siitä. Mutta parasta antia oli ehdottomasti seura ja jutut. Keskustelujen taso soljui sujuvasti laidasta laitaan. Eli toisin sanoen tähdistä maan uumeniin. Mikäs toisaalta sen mukavampaa, eihän sitä jaksaa alvariinsa totista torvensoittoa. Että kiitoksia vaan kovasti Tomille, Tiinalle ja Minnalle ynnä muille ihanasta kokemuksesta! Piristi pitkäksi aikaa!

Minna Kettunen

Rethink Espoo - ajatellaan uusiksi

Tammikuussa käynnistyivät Unelma Tapiolassa uudet Rethink Espoo –illat. Toiminnallisissa illoissa lähestytään kevätkauden 2016 aikana tuttuja teemoja uusista näkökulmista viiden eri teeman kautta. Ensimmäisen illan teemana oli Rethink kaupunkikulttuuri.

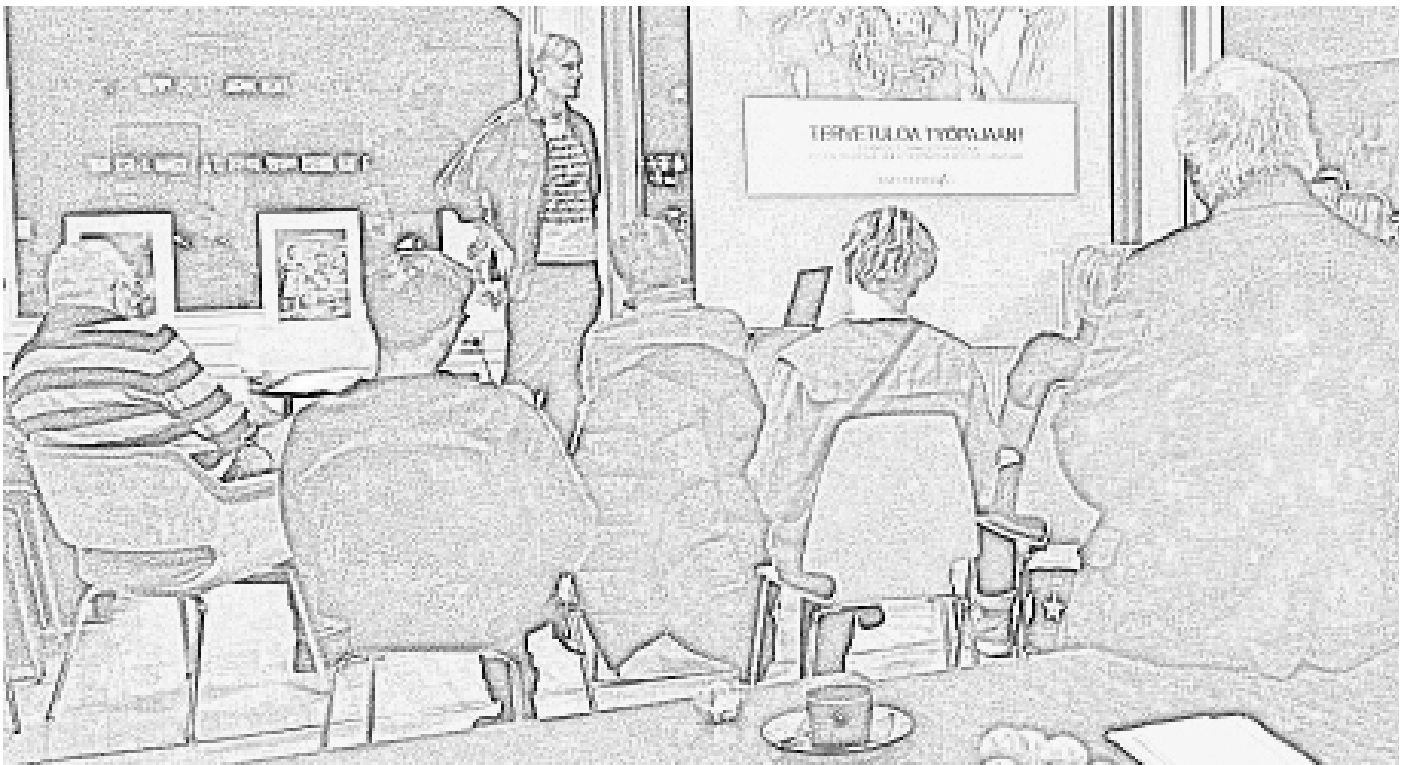
Kaupunkikulttuuriin johdattelivat kulttuurituottaja Susan Forsblom Espoon kaupungilta ja aktiivinen kaupunkitoimija Jaakko Blomberg Yhteismaa ry:stä. Tilaisuuden juonsi Espoon Järjestöjen Yhteisön kehittämispäällikkö Janne Kareinen. Keskustelemaan kokoontui parikymmentä espoolaisesta kaupunkikulttuurista ja sen kehittämisestä kiinnostunutta henkilöä.

Jaakko Blomberg kertoi alustuksessaan Siivouspäivästä ja siitä, kuinka pienimuotoisesta ideasta kasvoi valtakunnallinen tapahtuma. Blomberg rohkaisi ottamaan kaupunkitilaa haltuun ja muistutti, että sosiaalinen media mahdollistaa sekä tapahtumajärjestäjien aktiivisen yhteydenpidon että tapahtumasta tiedottamisen hyvinkin pienillä resursseilla. Susan Forsblom puolestaan puhui Espoon kulttuuripalveluiden suunnitelmista koota yhteen ja selkiyttää ohjeistusta tapahtumajärjestäjille. Kulttuuripalveluissa halutaan helpottaa kaupunkilaisten omaa aktivoitumista erilaisten tapahtumien ja toiminnan järjestämiseen.

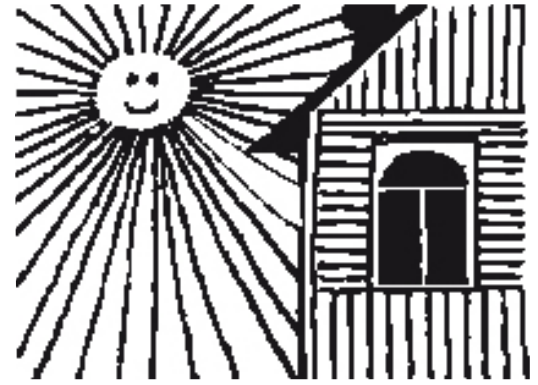
Lyhyiden alustusten jälkeen alustajat ja juontaja olivat tavattavissa keskustelupisteissä. Yhdessä pisteessä keskusteltiin kävijöiden omista tapahtumaideoista ja niiden toteuttamisesta, toisessa puhuttiin kumppanuuksien muodostamisesta ja verkostoitumisesta ja kolmannessa puolestaan Espoon kaupungin uudesta tapahtumaohjeistuksesta sekä kulttuuripalveluiden mahdollisuuksista auttaa tapahtumanjärjestäjiä.

Jos aikaisemmat illat jäivät sinulta väliin, ehdit silti hyvin vielä mukaan. Uusia näkökulmia ja innostavaa toiminnallisuutta joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 18-20. Paikalla espoolaisia järjestötoimijoita ja muita hyviä tyyppejä, tervetuloa joukkoon! Vapaa pääsy!

Kevään loput teemat: 16.3. klo 18 kaupunkisuunnittelu, 20.4. klo 18 mielen hyvinvointi, 18.5. klo 18 terveys. Paikkana Unelma Tapiola, Kauppariehentie 6, 2. kerros.



Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot



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

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsöförening 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.

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
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)->@)



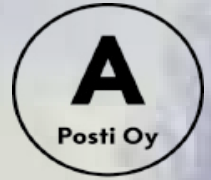
www.emy.fi



EMY



Y011



Pappilantie 7
02770 ESPOO

Posti Green



Pihlajaniemi