



EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo Mentalhälsöförning EMF rf

Marraskuu 2015

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Espoon keskus
Pappilantie 7, 02770 Espoo
p. (09) 859 2057

Kohtaamispaikka Meriemy

Kivenlahti
Merenkäynti 3, 02320 Espoo
p. (09) 863 2031

Asukastalo Kylämaja

Matinkylä, Matinkatu 7
p. 050 430 3112

Raitin Pysäkki

Leppävaara,
Konstaapelinkatu 1
p. (09) 510 2792

Terassikahvio

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

Kahvikulma

Aurorakoti, Träskandan puisto
Kuninkaantie 43 p. 050 310 7985

www.emy.fi



ESPOO
ESBO



Mielenterveyden
keskusliitto





- | | |
|------------------|---|
| 1.11. | Syyskokous |
| 9.11.-
13.11. | Emyn Syysleiri Velskolan kartanossa |
| 12.11. | Elokuvailta Lilla Karyllissa |
| 15.11. | Kynttilätapahtuma Tuomiokirkolla (ja Espoonlahden kirkolla) |
| 17.-
18.11. | Mielenterveysmessut |
| 20.11. | Avoimet ovet Lilla Karyllissa |
| 21.11. | Food with love Entressen kirjastolla |
| 24.11. | Retki Tallinnaan |
| 26.11. | Biljarditurnaus Kivenlahdessa |
| 29.11. | Emyn pikkujoulut Kylämajassa |

EMY-tiedote 11/2015

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€/kalenterivuo-
si. Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

Aineisto: Otamme mielellämme vastaan kirjoituksia, runoja, piirroskuvituksia, kannen taustakuvaehdotuksia, sarjakuvia ynnä muuta. Materiaali tulee toimittaa Tiina Pajulalle tai Sirpa Strömbergille edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse etunimi.sukunimi(at)emy.fi, postitse kohtauspaikkaan tai henkilökohtaisesti tuomalla.

Tämän lehden kansikuva: Mika P.

Emyn kuulumisia

Marraskuu on alkavaan talveen valmistautumista ja ihanan rauhallisia koti-iltoja. Toisaalta on kiva pukeutua lämpimästi ja lähteä mieltä virkistäviin menoihin viimaa uhmaten. Liikkeessä pysyminen on hyvää vastapainoa sohvalle. Emyn liikuntaryhmät kokoontuvat vielä koko marraskuun ilman joulun ajan poikkeuksia, joten mukaan ja liikkeelle vaan!

Emyssä marraskuu tarkoittaa tulevan vuoden suunnittelua syyskokouksen merkeissä sekä Mielenterveysviikon monipuolisia menoja. Marraskuussa vietetään yksi viikko Emy'n leirillä Velskolassa, kisaillaan biljardipeleissä leikkimielillä muiden mielenterveysyhdistysten kanssa ja käydään sekä Tallinnassa että teatterissa (elokuvailta & teatteriretki Torstain toimintailan ohjelmassa marraskuussa, s. 7).

Mielenterveysviikko nostaa esiin ajankohtaisia mielenterveyteen liittyviä teemoja, tuo esille epäkohtia, tekee parannusehdotuksia ja vaikuttaa asenteisiin. Viereisen sivun tapahtumista suurin osa onkin suunniteltu juuri teemaviikkoa ajatellen. Olitpa sitten jo mukana toiminnassa tai vasta mietit osallistumisista - olet lämpimästi tervetullut! Mielenterveyden keskusliitto kokoaa koko Suomen Mielenterveysviikon tapahtumat sivuilleen www.mtkl.fi.

Emy on käynnistänyt yhteistyössä Jorvin psykiatrian ja opiskelijoiden kanssa tutustumisryhmän Emyyn. Ryhmään toivotaan osallistujiksi niin yhdistyksen vakioporukkaa kuin ihan uusia tuttavuuksia. Tarkoituksena on ryhmätoiminnan kautta tutustua toisiin, Emyyn ja Emy'n toimintaan. Ryhmä kokoontuu joka torstai ajalla 5.11.-10.12. klo 13.30. Lilla Karyllissa.

Nähdään Emyn toiminnassa!

Tiina :)



Kokoukset

KUTSU: Emyn sääntömääräinen syyskokous ja kuukausikokous sunnuntaina 1.11. klo 13 Kokous pidetään Järjestöalo Villa Apteekissa osoitteessa Pappilantie 5 (Lilla Karyllin naapurissa oleva talo). Kokouksessa jäsenet valitsevat Emylle hallituksen sekä hyväksyvät toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2016. **Syyskokouksen jälkeen pidetään vielä marraskuun kuukausikokous.** Kokouksen esityslista ja materiaali löytyvät sivuilta 9-12. Kokouksessa kahvipöytä katettuna, tervetuloa!

Etuus- ja vaikuttamistyöryhmä

Ota yhteyttä Tiinaan (p. 0503107987), mikäli vaikuttamistoiminta kiinnostaa!

Retket & Tapahtumat

Kynttilätapahtuma itsemurhan uhrien muistolle sunnuntaina 15.11. klo 18

Sytytämme yhdessä kynttilät Espoon Tuomiokirkon edessä klo 18, jonka jälkeen keskustelua, iltateet ja hartaus Pitäjätuvassa. Mukana seurakunnasta pastori Pirkko Nurminen ja diakoni Virpi Sutelainen sekä Emystä Kaj Järvisalo. Tapahtuma myös Espoonlahden kirkolla klo 19.

Mielenterveysmessut 17.-18.11.

Mielenterveysmessut pidetään Wanhassa Sata-massa Katajanokalla ti 17.11. - ke 18.11. Messut kokoavat eri kansalais- ja ammattiryhmät yhteen ja messujen teemana on tänä vuonna Mielen hyvinvointia kokemuksella. Emy esittäytyy messuilla osastolla E12 yhdessä Avomielin-yhdistysten kanssa sekä huolehtii messujen narikasta tiistaina. Esittelystä ja narikasta kiinnostuneet seurata kaahan Emyn ilmoitustauluja tai olkaa yhteydessä Pirjoon p. 0503107980. **Messuille lähdetään yhteislähdöllä ti Meriemystä klo 9.30 ja ke klo 9.30 Lilla Karyllista, ilmoittaudu mukaan ilmoitustauluille** (lähtijöitä oltava vähintään 3). Yhteislähtöön osallistuvilla tarjotaan ilmaisliput messuille ja Emy kustantaa seutuliikenteen matkat. Muistathan, että Emyn jäsenet eli näin myös MTKL:n jäsenet saavat vapaalipun messuille Revanssi-lehden mukana postitse kotiin.

Mielenterveysviikon avoimet ovet

Lilla Karyllissa perjantaina 20.11. klo 13-16.30 pidetään kaikille avoin kohtaamisiin ja kahvitteluun keskittyvä avoimien ovien tilaisuus. Tule tapaa-

maan toisia ja tutustumaan taloon! Tilaisuuden järjestää opiskelijat ja tilaisuuteen ovat tervetulleita niin uudet tutustujat kuin Emyn vakioväki.

Food with love la 21.11. klo 12-15

Emy kumppaneineen (Tuomarilan Martat, Filoksenia ry, Laurea-ammattikorkeakoulu, Kalliola/Askel, SPR Keski-Espoo, Keski-Espoo seura) järjestää ruokaa ja musiikkia tarjoilevan tapahtuman Ravintolapäivänä la 21.11. Entressen kirjaston Jukeboxissa. Olet lämpimästi tervetullut!

Päiväristeily Tallinnaan ti 24.11.

Retkelle lähtevät saavat lisätiedot kirjeitse. Hakeutuminen retkelle oli lokakuussa. Peruutuspaikkoja voit kysyä Sadulta p. 0503107987.

Avomielin biljarditurnaus to 26.11.

järjestetään Kivenlahden Brodessa torstaina 26.11. Turnaus aloitetaan yhteisellä lounaalla Meriemyssä klo 11.30 ja pelien jälkeen noin klo 15 nautitaan Meriemyssä vielä turnauskahvit. Ilmoittaudu Emyn joukkueeseen pelaamaan tai kannustajaksi suoraan Pirjolle p. 0503107980 pe 20.11. mennessä.

Pikkujoulut Kylämajassa su 29.11.

sunnuntaina 29.11. klo 12.30-15.30. Tarjolla mukavaa ohjelmaa, jouluisia herkkuja ja yhdessäoloa. Tuo mukanasasi noin 2€ arvoinen joulupaketti. Jos haluat esiintyä juhlissa, ota yhteyttä Kaideen p. 050 552 1049.

Katso lisää menoja Torstain toimintaillan ohjelmasta sivulta 7. Luvassa on mm. teatteriretki!

Leirit & lomat

Tiedustelut Tiina Pajula p. 0503107987

Syysleiri Velskolan kartanossa

Leiri järjestetään 9.-13.11.2015. Osallistujille on ilmoitettu kirjeitse. Seuraava Emyn leiri on viikolla 7/2016 ja hakeutuminen alkaa tammikuussa.

Solaris-vertaistukiloma emyläisille

Emyn toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus hakea mukaan Solaris-lomien järjestämälle vertaistukilomalle Kylpylähotelli Päiväkumpuun 10.-15.4.2016. Loman omavastuuhintaa viiden vuorokauden täysihoidolla 120€/hlö. Hae mukaan lomalle täyttämällä Emyn ilmoitustaululta saatava Solarislomien lomake huolellisesti ja palauta se Meriemyssä toimistoon tai Lilla Karyllissa yläkerran toimistoon Tiinan lokeroon (tai anna jollekin Emyn työntekijälle) viimeistään 31.12.

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 sunnuntain aukiolon puhelimitse)



Tervetuloa Meriemyyn

- ma-pe klo 9-16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16 (varmistathan kuitenkin 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!**

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 ohjausta jäsenille Emyn kohtaamispaikoissa

sekä Lilla Karyllissa että Meriemyssä on tarjolla tietokoneen käytön ohjausta. Varaa oma ohjaus-aikasi ennakkoon Sirpalta p. 050 310 7982.

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€.

Meriemyssä askarrellaan

keskiviikkona 4.11. klo 13
maalataan lasimaaleilla käytetyistä juomala-seista vaikkapa tuikkukippoja.

Tervetuloa!

Kohtaamispaikat yhteistyössä

Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä

p. 050 430 3112

Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara

p. 09-510 2792

Kylämajan aukioloajat

- ma, ti, to ja pe klo 9-16 sekä ke klo 9-18

Kylämaja on espooalaisten kohtaamispaikka, jonne voi tulla pistäytymään kahville, lukemaan lehtiä, oleilemaan, juttelemaan työntekijöiden kanssa tai osallistumaan toimintaan. Kylämajan toimintaa ylläpitävät Kalliolan settlementti, Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi sekä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

- **Kylämajan ATK-luokassa** harjoitellaan tietokoneen käyttöä perjantaisin klo 13-15. Vapaaehtoinen Oscar opastaa. Voit ottaa myös oman kannettavan tietokoneen mukaan.
- **Kylämajassa on ompelukone ja kangaspuut** käytössä. Ompelua varten kannattaa varata mukaan omat langat ja kangaspuiden käyttämisestä peritään pieni loimimaksu.
- **Koko syksyn** esillä vaihtuvia taidenäyttelyitä! Valokuvia, puukaiverruksia, maalauksia ja käsitöitä.
- **Lisätietoja** www.kylamaja.fi

#Virtahepoviikko Matinkylässä maanantaista 9.11. lauantaihin 14.11.

Infopiste ma-pe Ison Omenan 2. krs klo 13-17 ja keskustelutilaisuuksia Asukastalo Kylämajassa ma-pe klo 16 ja klo 18.

Lisätietoja Facebookista ja www.kylamaja.fi
Keskustelua aihetunnisteella #virtahepoviikko sosiaalisessa mediassa koko viikon.

Viikon järjestävät eri päihde- ja mielenterveysjärjestöt mm. A-klinikkasäätiö, Irti huumeista, Krits, Kalliolan settlementti. Emy esittäytyy tapahtumassa!

Raitin Pysäkin aukioloajat

- Arkisin klo 10-14

Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahvittelepaikka 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 elintarvikkejakelua tiistaisin ja perjantaisin klo 10-12.

Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat yhteistyössä Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

sähköpostiosoite Raitin Pysäkille on [raitinpysakki\(at\)gmail.com](mailto:raitinpysakki(at)gmail.com).



TSL

Työväen Sivistysliitto

VISIO

opintokeskus | sivistysliitto | ajatuspaja

Emyn ryhmätoiminta

Olet lämpimästi tervetullut mukaan Emyn monipuoliseen ryhmätoimintaan. Emyn ryhmätoimintaa koordinoi ja lisätietoja mielellään antaa Pirjo Heikkinen p. 050 310 7980.

Liikunnalliset ryhmät

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** harjoittelee **maanantaisin** Laaksolahden hallissa klo 15-16. **Futsal-vuoro keskiviikkoisin** klo 17-18 Mårtensbro skola (Rehtorinkuja). 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) 30.11. saakka. Vetäjänä Sanna H. Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet. 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). Omnian salivuoro peruttu 5.11. 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. Syksyn viimeinen kerta 1.12. Ryhmä on täynnä.
- **Sulkapalloa** pelataan **keskiviikkoisin** Kivenlahdessa klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi.
- **Emyn kuntosalivuoro** Kannusillanmäen väestönsuojan/urheiluhallin kuntosalissa (Kannusillankatu 4) **perjantaisin** klo 16-17. Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet, pyyhe ja muut peseytymisvälineet. Tervetuloa, saat tarvittaessa laiteopastusta.

- **Emyn keilausryhmä** kokoontuu **ti 10.11.** klo 14-15 Lippulaivassa. Yhteislähtö Meriemystä klo 13.30. Voit tulla myös suoraan keilahallille, mutta ole silloin paikalla ennen klo 14. Ilmoittaudu viimeistään edeltävän viikon keskiviikkona Meriemyn ilmoitustaulun listalle tai soita p. (09)8632031. Emy maksaa ilmoittautuneiden ratamaksun sekä keilauskenkien vuokran.

Toiminnalliset ryhmät

- **Levyraati** kokoontuu Meriemyssä **pe 13.11.** ja 11.12. klo 14. Levyraadissa analysoidaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ottaa omaa musiikkia mukaan. 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 9.11.
- **Sielun maisemien maalarit** Lilla Karyllissa **maanantaisin** klo 17 ja **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. Ti 10.11. klo 17-19 kokkaillaan Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvojan opastuksella, ti 24.11. klo 17 retki keilaamaan, ti 8.12. jutellaan, syödään pipareita ja juodaan glögiä sekä pidetään joululaululevyraati (ota oma suosikkisi mukaan!). Ryhmää ohjaa Emyn työntekijöistä Arttu tai Tiina.
- **Teatteriryhmä** kokoontuu opettaja Jennin ohjauksella joka **tiistai** klo 13.30 ESKO:n tiloissa (Pappilantie 2). Ilmoittaudu mukaan Pirjolle p. 0503107980.

- **Käsityöryhmä** kokoontuu Kylämajan käsityöhuoneessa joka **keskiviikko** klo 13-15.
- **Torstain toimintaillat** parillisten viikkojen **torstaisin** Lilla Karyllissa. Tiedustelut ja toiveet Tiina Pajula p. 050 310 7987.
To 12.11. klo 17-19 elokuvailta
To 26.11. retki Espoon kaupunginteatterin monitaiteiseen esitykseen nimeltä Musichophilia. Se valottaa musiikin ja neurologian, tieteen ja värien yhtymäkohtia ja avaa musiikin maailmaa uudella tavalla sekä musiikin lumoissa oleville että niille, joiden elämässä musiikki on soinnut vain taustalla. Retkelle mahtuu 9 hlö, *ilmoittautumiset kohtaamispaikan ilmoitustaulun listalle 20.11. mennessä*. Tarvittaessa lähtijät arvotaan. Yhteislähtö retkelle Lilla Karyllista klo 17.45 tai tapaaminen Kulttuurikeskuksella Tapiolassa klo 18.30. Retki on osallistujille maksuton.
To 10.12. klo 17-19 leivotaan ja syödään pipareita glögin kera Lilla Karyllissa, suunnitellaan samalla ensi kevään ryhmäkertoja.
- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa **torstaisin** klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat miehet tervetuloa! Tied. pauli.liikala(at)gmail.com.
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa **perjantaisin** 13.30-14.30.
- **Dekkariklubi** kokoontuu Kylämajassa **kerran kuussa, torstaina** 5.11. ja 10.12. klo 15.30-17.30. Tervetuloa kaikki dekkareista innostuneet!
- **Vikatikki -käsityökahvila** kokoontuu Kylämajan olohuoneessa **perjantaisin** klo 11-15. Tule mukaan tekemään käsitöitäsi ja juttelemaan muiden kanssa.
- **Pelimimit** -ryhmä Kylämajassa parittomien viikkojen **maanantaisin** klo 10-12. Kaikille naisille avoin ryhmä, jossa pelataan kortti- ja lautapelejä.
- **Musiikkiraati & Lauluryhmä** Kylämajassa parillisten viikkojen **ke** 11.11., 25.11. jne klo 12. Joka toinen kerta kuunnellaan musiikkia ja keskustellaan sanoista, sävelistä ja musiikista yleensä ja joka toinen kerta lauletaan Helenan säestyksellä (16.12. saakka).
- **Lauluryhmä** Raitin Pysäkillä laulaa Helenan säestyksellä parittomien viikkojen **perjantaisin** klo 12.30-13.30 (4.12. saakka).
- **UUSI! Emyyn tutustumisryhmä** torstaisin 5.11.-10.12. klo 13.30 Lilla Karyllissa. Ryhmään toivotetaan tervetulleiksi Emyyn tutustujat sekä jo pidempään yhdistyksessä mukana olleet. Tutustutaan toisiimme toiminnan merkeissä. Ryhmässä mukana opiskelijat Irina ja Vieno, yhteistyössä HUS.

Keskusteluryhmät

- **Valonpisarat-vertaisryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille** kuukauden viimeisenä **tiistaina** klo 17.30-19 Villa Apteekin alakerrassa (Pappilantie 5). Mukana psykoterapeutti Michel. Ryhmässä käsitellään hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä teemoja luottamuksellisesti. Ryhmä on suljettu. Tiedustelut p. 050 310 7980.
- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** parillisten viikkojen **tiistaisin** klo 18 Lilla Karyllissa. Vertaistuessa on voimaa, tervetuloa!
- **Meren ja taivaan välillä** eli diakonin ohjaama keskusteluryhmä Meriemyssä **torstaisin** kerran kuussa 19.11. ja 17.12. klo 13-14. Mukaan mahtuu hyvin!
- **Vertaistukiryhmä ääniä kuuleville** (Suomen Moniääniset ry) Villa Apteekin alakerrassa (Pappilantie 5) kuukauden ensimmäisenä **maanantaina** 2.11. ja 7.12. klo 12.30-14.
- **English Conversation Group** meets every Wednesday at 12-13.30, at Kylämaja. Everybody is welcome!

Tervetuloa
mukaan
ryhmiin!



Mahdollisuuksia maksuttomaan psykoterapiaan

Psykoterapia on terveydenhuollon tavoitteellista ammatillista toimintaa, joka tähtää psyykkisen terveyden ja toimintakyvyn lisäämiseen. Psykoterapiaa ohjaavat lait, asetukset, ammattikäytännöt ja eettiset periaatteet. Psykoterapiakoulutukseen liittyy harjoittelua ja psykoterapiaopiskelijat mahdollistavat harjoittelunsa kautta yhdistyksen piirissä oleville maksutonta terapiaa matalalla kynnyksellä täysin luottamuksellisesti. Tapaamiset voidaan järjestää joko kohtaamispaikka Meriemyssä tai Järjestöalo Villa Apteekin yläkerran toimistossa.

Voit sopia itsellesi tapaamisen opiskelijan kanssa tai kysyä lisätietoja Emyn toiminnanohjaaja Tiina Pajulan kautta, p. 0503107987 tai tiina.pajula(at)emy.fi. Tapaamisen kestoista, terapian tavoitteista ynnä muusta voitte sopia terapeutin kanssa tapaamisessa. Toivomuksena on, että sitoudut sovittuihin tapaamiskokoihin.



Psykoterapeuttien esittelyt

- **Hei, Olen aloittanut ratkaisukeskeisen psykoterapian opinnot** 9/2014 Helsingin psykoterapiainstituutissa, yhteistyössä UWE Bristol. Opintoihini kuuluvaan työharjoitteluun tarvitsen mahdollisimman monipuolista kokemusta terapiakeskusteluista. Terapiakeskustelun sisältö on yksilöllistä ja juuri sinua sillä hetkellä askarruttavaan asiaan paneutumista. Voimme käsitellä eri teemoja mm. hyvinvointia ja voimavarojen kartoittamista, ihmissuhteiden käsittelyä, vanhemmuuden ja/tai parisuhteen asioita sekä mielenterveyden edistämistä ja tukemista. Tule rohkeasti keskustelemaan ja rikastuta elämääsi ratkaisukeskeisen terapian käytännön oivalluksilla! Ajan voit varata minulta suoraan sähköpostilla: raijaarpre(at)msn.com tai Emyn toiminnanohjaaja Tiinan kautta. -Raija
- **Puhumalla paranee!** Etsin ratkaisukeskeisen psykoterapian opintoihini kuuluvaan asiakas-harjoitteluun asiakkaita. Tarjoan mahdollisuuden maksuttomaan yksilölliseen terapeutin keskusteluun/konsultaatioon (kesto 45-90 min/kerta). Tapaamisia voi olla yksi tai useampia tarpeen mukaan. Keskustelun tavoitteena voi olla esimerkiksi hyvinvoinnin ja voimavarojen lisääminen, ihmissuhteiden käsittely ja yleinen elämänhallinta ja arjessa jaksaminen. Ratkaisukeskeinen työtapa on maanläheinen ja asiakasta kunnioittava keino kohdata erilaisia elämän haasteita ja pulmatilanteita. Asiakaslähtöisen keskustelun avulla etsitään luovia ratkaisuja korostamalla mm. toiveikkuutta ja edistystä. Keskustelussa suunnataan katse tulevaisuuteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Menneisyyttä tarkastellaan pikemminkin voimavarana kuin taakana. Ota yhteyttä laittamalla tekstiviesti numeroon 0442901054 (soitan sitten sinulle takaisin) tai ottamalla yhteyttä Emyn Tiinaan. Kunnioittavasti, Leena P.
- **Hei, tarjolla olisi ilmaista ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa.** Opiskelen Helsingin Psykoterapia Instituutissa ja valmistun 2015 ratkaisukeskeiseksi terapeutiksi. Olipa ongelmiasi mikä tahansa ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta on varmasti sinulle hyötyä. Sivumme hieman menneisyyttä, mutta pääpaino keskusteluissa on tulevaisuudessa ja tavoitteissasi. Ratkaisukeskeiset keskustelut auttavat sinua löytämään voimavarasi, ja voit löytää keinoja saavuttaa tavoitteesi. Ajan voit varata Emyn toiminnanohjaajan Tiinan numerosta p. 0503107987 tai minulta suoraan p. 0400996598/Päivi.

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS 2015 ESITYSLISTA

Paikka: Villa Apteekki, Pappilantie 5.

Aika: sunnuntai 1.11.2015 klo 13

1 § KOKOUKSEN AVAUS

2 § KOKOUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA

3 § SIHTEERIN, ÄÄNTENLASKIJOIDEN JA PÖYTÄKIRJANTARKASTAJIEN VALINTA

4 § LAILLISUUDEN JA PÄÄTÖSVALTAISUUDEN TOTEAMINEN

5 § ESITYSLISTAN HYVÄKSYMINEN

6 § TOIMINTASUUNNITELMAN JA TALOUSARVION VAHVISTAMINEN VUODELLE 2016

7 § JÄSENMAKSUJEN SUURUUDET ERI JÄSENTYYPEILLE VUODEKSI 2016

8 § HALLITUKSEN JÄSENTEN KOKOUPALKKIOIDEN JA KULUKORVAUKSISTA JA TILINTARKASTAJIEN PALKKIOISTA PÄÄTTÄMINEN VUODELLE 2016

Hallituksen valinta

9 § HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA (1.VUOSI)

10 § HALLITUKSEN NELJÄN JÄSENEEN VALINTA (2 VUOTTA) EROVUOROISTEN TILALLE

11 § TILINTARKASTAJIEN VALINTA

12 § ILMOITUSASIAAT

13 § KOKOUKSEN PÄÄTÖS

TOIMINTASUUNNITELMAN 2016 TIIVISTELMÄ

Täydellinen versio (11 sivua) on luettavissa kokouksessa tai voit pyytää sen luettavaksi Kaidelta, Tiinalta tai Pirjolta.

1.1 Yhdistys ja sen toimintaa ohjaavat arvot sekä tavoitteet

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Emy) on espoolainen yhdistys, joka on tarjonnut mielekästä tekemistä ja vertaistukea mielenterveyskuntoutujille ja muille kiinnostuneille jo vuodesta 1985 saakka. Alun perin yhdistys perustettiin, kun joukko Jorvin sairaalan potilaita ja työntekijöitä alkoivat miettimään, missä ja miten potilaat voisivat saada sosiaalista tukea sairaalajaksojensa jälkeen. Alun pienimuotoinen vertaiskeskustelutoiminta psykiatrian poliklinikoilla sekä seurakuntien tiloissa käynnistyi kunnolla testamenttilahjoituksen ja kaupungilta myöhemmin käyttöön saadun talon kautta. Rahoituksen myötä yhdistyksen toiminta laajeni useaan paikkaan Espoossa ja nykyään yhdistyksen toimintaan osallistuu arviolta yli 1000 eri ihmistä Espoosta ja lähialueilta lukuun ottamatta

yleisötilaisuuksia. Yhdistyksen toimintaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys RAY, Espoon kaupunki, Viola Raninin säätiö, Espoon seurakuntayhtymä, Kirkkonummen kunta ja Kauniaisten kaupunki. Yhdistyksen jäsenmaksu on 23 euroa ja kannatusjäsenmaksu on 100 euroa kalenterivuodelta.

Emyssä ei kysellä diagnooseja eikä Emyyn tullaan tarvitse lähetettä. Emyssä saa ottaa omat voimavarat käyttöönsä ja kaikkien panos on tärkeä – silloinkin kun ihminen on heikoimmillaan. Emyn arvot ovat jäsenlähtöisyys, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, itsemääräämisoikeus, avoimuus ja toiminnallisuus.

Emyn toiminta-ajatuksena on

- ylläpitää avoimia kohtaamispaikkoja, joissa on mahdollisuus osallistua toimintaan, saada vertaistukea ja kokea yhteisöllisyyttä.
- järjestää mielekästä tekemistä, harrastus- ja työtoimintaa jäsenlähtöisesti sekä tukee ihmistä arjessa. Täten jäsenistön sosiaalinen pääoma karttuu.
- tehdä avoimesti yhteistyötä muiden mielenterveysalan toimijoiden kanssa ja pyrkii sitä kautta vaikuttamaan espoolaisten ja lähialueiden mielenterveyskuntoutujien asemaan identiteettiään unohtamatta.

Emyn visiona on

- yhdistyksen toiminnassa ovat mukana eri ikäryhmät, erityisesti nuoret aikuiset.
- yhdistys toimii Espoon eri alueilla, myös Pohjois-Espoossa.
- yhdistyksellä on vankka ja riippumaton rahoitus.
- yhdistys on vakavasti otettava toimija ja tasavertainen yhteistyökumppani muiden tahojen rinnalla.

Emyn toiminnan tavoitteiksi vuodelle 2016 on asetettu yhdistyksen tarkoituksesta johdetut tavoitteet sekä hallituksen ja työntekijöiden kehittämisyöpajassa nousseet kehittämistavoitteet:

- Yhdistää ja aktivoida mielenterveyskuntoutujia.
- Herättää ymmärrystä mielenterveyskuntoutujia kohtaan.
- Tehdä ennalta ehkäisevää työtä mielenterveyden alueella, joka käytännössä tarkoittaa tavoitetta ylläpitää toimintaan osallistuvien toimintakykyä, vähentää yksinäisyyttä ja tukea heitä kuntoutumisessa kansalaistoiminnan ja vertaisuuden keinoin.
- Uusien osallistujien Emyyn kiinnittymisen helpottaminen ja toimintaan osallistumisen kynnyksen madaltaminen entisestään.
- Kutsua ja saada lisää nuoria aikuisia (18–30-vuotta) mukaan yhdistyksen toimintaan.
- Tavoitteena vuodelle 2016 on myös lisätä yhdistyksen varainhankintaa.

1.2 Yhdistyksen ja hallituksen kokoukset

Yhdistyksen varsinaiset kokoukset ovat

kevätkokous ja syyskokous. Kevätkokous pidetään maaliskuun loppuun mennessä ja siinä käsitellään toimintakertomus, tuloslaskelma ja tase, tilintarkastuskertomus sekä vastuuvapaus. Syyskokous pidetään marraskuun loppuun mennessä. Syyskokouksessa päätetään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio, yhdistyksen jäsenmaksu sekä valitaan seuraavan kauden hallitus ja tilintarkastajat. Hallitus kokoontuu kuukauden välein kesätaukoa lukuun ottamatta. Hallituksen kokouksissa jäsenillä ja muilla seuraajilla on läsnäolo-oikeus. Jäsen voi pyytää puheenjohtajalta ennen kokousta puheoikeutta jonkin asian osalta, jota haluaa valottaa kokoukselle esityslistalta tai muuten.

1.3 Yhteistyö ja kumppanuudet

Emy tekee yhteistyötä useiden toimijoiden kanssa. Yhteistyötä on monella toiminnan saralla sektorirajat ylittäen. Syyskokouksessa esillä olevassa kokonaisessa toimintasuunnitelmassa on taulukoitu kumppanit sekä lajiteltu yhteistyömuodot, joita kunkin kanssa tehdään.

1.5 Varainhankinta

Yhdistyksen tavoitteena on kehittää varainhankintaan uusia käytäntöjä sekä vahvistaa hyviksi havaittuja.

1.4 Emyn ympäristöteot ja Reilu kauppa

Emy ottaa toiminnassaan huomioon yhteisen ympäristön. Lajittelemme kohtaamispaikoissa ja kahvioissamme syntyvät jätteet sekä käytämme ympäristöystävällisiä pesuaineita tilojemme siivoukseen.

2. KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA

Emyn toiminta perustuu yhdistyksen toiminnassa mukana olevien vahvaan haluun työskennellä vapaaehtoisesti yhdistyksen hyväksi. Tämä vapaaehtoistyö on yhdistyksen tärkein voimavara.

2.1 Kohtaamispaikat

Emyllä on kaksi kohtaamispaikkaa Lilla Karyll Espoon keskuksessa (Pappilantie 7) ja Meriemy Kivenlahdessa (Merenkäynti 3). Molemmat ovat avoinna työntekijöiden voimin arkisin klo 9-16.30 ja useimmiten viikonloppuisin vapaaehtoisvoimin Meriemy lauantaisin ja Lilla Karyll sunnuntaisin klo 12-16. Lisäksi pitkinä juhlapyhinä, kuten esimerkiksi pääsiäisenä ja jouluna, kohtaamispaikkoja pidetään avoinna mahdollisuuksien mukaan. Kohtaamispaikkojen toimintaa tilastoidaan vieraskirjojen avulla.

2.2 Talkootoiminta kohtaamispaikoissa

Emyn kohtaamispaikoissa järjestetään kaikille avoimia talkoita. Talkoisiin osallistuu useimmiten kahdeksasta kymmeneen osallistujaa talkoopäivää kohden.

2.3 Ryhmätoiminta

Emyn ryhmätoiminta on monipuolista ja Emyssä toimii lähes kolmekymmentä kaikille avointa ryhmää.

2.4 Leiri- ja retkitoiminta

Emy järjestää yhteensä viisi leiriä vuoden aikana.

Retkillä tutustutaan muihin mielenterveysyhdistyksiin, kulttuuritarjontaan ja osallistutaan moniin menoihin.

2.5 Yhdistyksen juhlat ja tapahtumat kohtaamispaikoissa

Kohtaamispaikoissa järjestetään erilaisia juhlia vuodenaikoihin liittyen.

2.6 Osallistujälähtöisyys toiminnassa

Toimintaan osallistuvat pääsevät vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun, toiminnan järjestämistapoihin ja sisältöihin useita eri kanavia pitkin. Keskeisimmät kanavat ovat kuukausittaiset avoimet kokoukset ”Emyn kuukausikokous”, aloite- ja palautelaatikat, henkilökohtaisesti kerrottu palaute tai aloite työntekijöille, www-sivujen palaute- ja aloitelomake, Facebook – sivut ja eri kohderyhmille (toimintaan osallistuneet, vapaaehtoiset, työntekijät ja kumppanit) suunnatut kyselylomakkeet.

Kaikille avoimia kuukausikokouksia pidetään kerran kuukaudessa. Kokouksessa sovitaan viikonlopun aukiolojen vastuuhenkilöt, tuodaan esille uudet ehdotukset toimintaan liittyen. Aloitteet ja ehdotukset kanavoituvat kuukausikokousten kautta myös hallitukselle. Kuukausikokouksissa on läsnä yksi hallituksen jäsen ja yksi työntekijä, joka laatii kokouksesta muistion. Kuukausikokouksissa valitaan kokoukselle puheenjohtaja. Jos kokouksessa syntyy kulttuuri- ja retkiehdotuksia, niin kuukausikokouksessa valitaan kulttuuri- ja retkivastuuryhmä, joka päättää hallituksen antaman toimiohjeen ja määrärahan puitteissa ehdotuksen toteuttamisesta. Kulttuuri- ja retkivastuuryhmään kuuluu yksi hallituksen jäsen, yksi ohjaaja ja 1-2 kuukausikokouksessa läsnä ollutta jäsentä.

2.7 Palvelut yhdistyksen toimintaan osallistujille

Emyn kohtaamispaikoissa on mahdollista saada yksilöllistä tietokoneen käytön ohjausta. Kohtaamispaikoissa on käytössä hyvin varustellut tietokoneet, langaton internetyhteys, kopiokoneet ja tulostimet. Kohtaamispaikoissa on hyvin edullinen kahvipöytä sekä maksutta kaikkien luettavissa päivän Helsingin Sanomat ja runsaasti muita lehtiä. Lilla Karyllissa on kirpputori ja hyvin varustettu musiikkihuone. Erilaiset kokoonpanot harjoittelevat musiikkihuoneessa myös iltaisin ja viikonloppuisin. Kohtaamispaikkojen tiloja on mahdollista käyttää jäsenten omien juhlien ja vastaavien tilaisuuksien järjestämiseen sovitusti.

Emyn kautta on mahdollisuus saada yksilöllistä tai ryhmämuotoista tukea ja psykoterapiaa. Psykoterapeutiksi opiskelevat ja vapaaehtoiset valmistuneet psykoterapeutit tarjoavat maksuttomia palveluitaan yhdistyksen toiminnan piirissä oleville. Yhdistys tiedottaa toimintaan osallistuville myös monenlaisista muista maksuttomista tai edullisista kuntoutumista tukevista ja elämänlaatua parantavista mahdollisuuksista, kuten kursseista, ryhmistä ja yksilöllisestä tuesta.

2.8 Tukihenkilö- ja vertaistukihenkilötoiminta

Yksilöllisen vertaistuen tai tukihenkilötoiminnan tarkoitus on tarjota lyhytkestoista vertaisuuteen perustuvaa tukea sitä tarvitseville. Toiminta on tuettavalle maksutonta eikä tukija saa siitä korvausta. Tukijalle korvataan kuitenkin tarvittaessa kohtuulliset tukitoiminnasta aiheutuvat kulut. Tukijoille tarjotaan yhdistyksen toiminnanohjaajan taholta tukea ja ohjausta sekä lisäksi tukijoille järjestetään virkistyspäiviä yhdessä muiden Emy:n vapaaehtoisten kanssa.

2.9 Etuus- ja vaikuttamistoiminta

Emy vaikuttaa kohderyhmänsä palveluihin ja toimintaympäristöön erilaisien kumppanuushankkeiden ohjausryhmien ja verkostotyön kautta. Yhdistyksellä on etuus- ja vaikuttamistyöryhmä Et-Va, joka seuraa mielenterveysalan ajankohtaisia asioita, kuten lakiuudistuksia ja erilaisia hankkeita sekä järjestää avoimia tilaisuuksia. Etuus- ja vaikuttamistyöryhmäläiset tekevät vierailuja esitellen yhdistystä.

3. TYÖ JA TYÖTOIMINTA

3.1 Työtoiminta ja välityömarkkinoiden kehittäminen espoolaisille

Emyn työtoiminnan tarkoitus on parantaa elämänlaatua sekä ylläpitää elämänhallintaa, sosiaalisia ja käytännöllisiä taitoja. Emy:n työtoiminta rahoitetaan Espoon kaupungin yhteistyösopimuksella ja järjestöavustuksella. Työtoimintarahaa maksetaan sosiaalihuoltolain säädöksiä noudattaen niistä Emy:n töistä (esim. kahvioiden työtoiminta Terassikahvio ja Kahvikulma), joissa on ulkopuolinen tilaaja ja maksaja. Emy yhdessä Kalliolan Settlementin kanssa tarjoavat kuntouttavan työtoiminnan, työelämävalmennuksen ja työharjoittelun paikkoja. Palkkatuetuun työhön otetaan työntekijöitä yhdistykseen joko suoraan Emy:n kirjoille tai Emy:n Sektorin hankkeen kautta. Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettava Kaukalahden puutarhatoimintamahdollistaamielekästätyötoimintaa ja tekemistä niin Emy:n toimintaan osallistuville kuin kaupungin työhönvalmennuskeskuksien asiakkaille. Emy on yksi osuuskunta Hyvän arjen omistajista, mikä mahdollistaa sosiaalisen yritystoiminnan ja sen kautta voidaan tarjota henkilöille ennakonpidätyksen alaisia töitä.

4. TIEDOTTAMINEN

4.1 Emy – tiedote ja Avomieliin - lehti

Yleensä 16-sivuinen EMY-tiedote ilmestyy kerran kuukaudessa ja se postitetaan jäsenille sekä asiakkaitaan Emy:n toiminnan piiriin kannustaville yhteistyökumppaneille. Lisäksi tiedotetta jaetaan kohtaamispaikoissa, tapahtumissa, messuilla ja muissa tilaisuuksissa. Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen lehti Avomieliin ilmestyy kerran vuodessa Mielenterveysmessuille.

4.2 Kotisivut ja sosiaalinen media

Yhdistyksellä on WordPress-pohjaiset kotisivut osoitteessa www.emy.fi. Sivuja päivitetään vähintään kerran kuukaudessa. Emyllä on yhdistysprofiili Facebookissa, ja muita sosiaalisen median sovellutuksia otetaan käyttöön tarpeen mukaan.

4.3 Emy esittäytyy ja on näkyvillä

Yhdistys osallistuu ja on mukana järjestämässä eri tahojen kanssa tapahtumia ja tilaisuuksia. Emy myös osallistuu muiden tahojen järjestämiin tapahtumiin ja messuihin. Näymme toisinaan myös mediassa.

5. HANKKEET

5.1 Paikka auki nuorelle oppisopimuksella lähihoitajaksi

Emy on hakenut Paikka auki nuorelle oppisopimuksella lähihoitajaksi jatkorahoitusta vielä vuodelle 2016. Hanke on toiminut Emyssä vuosina 2014–2015 ja tarjonnut lähihoitajaopiskelijalle oppisopimuspaikan yhdistyksessä.

5.2 KUTSU Etsivän ja löytävän tuen hanke

Emy on hakenut rahoitusta RAY:lta uudelle kahden työntekijän kokoiselle hankkeelle, vuosille 2016–2018. Hanke on nimeltään KUTSU Etsivän ja löytävän tuen hanke ja toteutuessaan hankkeessa olisi keskeisenä kumppanuus ja yhteistyön kehittäminen edelleen niin Espoon kaupungin kuin muidenkin espoolaisten mielenterveys- ja päihdealan toimijoiden kanssa. Hankkeessa tavoitettaisiin ja osallistettaisiin eri toimintoihin mukaan espoolaisia 29–65-vuotiaita sosiaalisesti eristäytyneitä ihmisiä sekä vakiinnutettaisiin mielenterveys- ja päihdealan toimijoiden välinen asiakasohjaus Espoossa.

6. TALOUS JA HALLINTO

6.1 Toiminnan rahoitus

Katso taulukko sivulla 12.

6.2 Vakituiset työntekijät

Vakituiset työntekijät vastaavat yhteisesti yhdistyksen perustoiminnasta. Työntekijät miettivät yhdessä toiminnanjohtajan kanssa erityiset toimialansa, jossa huomioidaan yksilölliset vahvuudet.

6.3 Yhdistyksen käytössä olevat tilat

Lilla Karyll on Espoon kaupungin omaisuutta ja kumppanuussopimukseen perustuen yhdistyksen käytössä. Meriemyn yhdistys on vuokrannut Espoon ja Kirkkonummen takseilta. Toimistotilaa Emyllä on Espoon keskuksessa järjestöaloilla Villa Apteekissa, josta Emyllä on käytössä toinen kerros ja kellari. Emy on mukana Leppävaarassa sijaitsevalla Raitin Pysäkillä ja Matinkylän asukastalo Kylämajassa. Unelma Tapiolassa on kokoontumistiloja varattavissa.

6.4 Koulutus

Yhdistys kannustaa toimintaansa osallistuvia osallistumaan Mielenterveyden keskusliiton monipuoliseen koulutukseen. Toisaalta työnantajana yhdistys kannustaa ja tukee työntekijöitään kehittämään ammattitaitoa ja osaamista.

EMY RY TALOUSARVIO 2016

Kohtaamispaikat toimintoiheen, Työtoiminnan,
KUTSU Etsivän ja löytävän tuen hanke ja Paikka auki nuorelle -hanke

Työtoimintatuotot	55 900€	
Jäsentoimintatuotot	4 900€	
Työllistämistuki	47 313€	
Oppisopimus koulutustuki ja	1 600€	
Opintokerhokorvaukset	6 500€	
Muut toimintatuotot	20 700€	
Toimintatuotot yhteensä		136 913€
RAY Ak kKohtaamispaikkojen toimintaan	233 000€	
RAY C12 Paikka auki nuorelle oppisopimuksella lähihoitajaksi	20 000€	
RAY C KUTSU Etsivä ja löytävä työ (mahdollinen uusi hanke)	124 000€	
Toiminta-avustukset yhteensä		377 000€
TUOTOT YHTEENSÄ		513 913€
KULUT		
Palkat	-312 848€	
Henkilöstösivukulut	-72 738€	
Työllistämistuki Emy-lisä (Ejy Sektori)	-2 400€	
Talkooruokailu	-19 800€	
Työterveyshuolto	-10 100€	
Koulutus ja virkistys	-4 400€	
Työtoimintarahat ja vakuutukset	-21 800€	
Henkilöstökulut yhteensä		-444 087€
Työtoimintakulut	-40 900€	
Jäsentoimintakulut	-18 400€	
Vuokrat	-74 087€	
Muut kulut ja poistot	-113 600€	
Muut kulut yhteensä		-246 987€
Tuotto-/kulujäämä		-177 161€
Jäsenmaksut, lahjoitukset ja muut tuotot	10 000€	
Varainhankinta yhteensä		10 000€
Tuotto-/kulujäämä		-167 161€
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		-400€
Tuotto-/kulujäämä		-167 561€
Avustukset Espoon kaupunki	16 800€	
Toiminta-avustukset seurakunta, Viola Raninin säätiö	31 500€	
Toiminta-avustukset Kauniainen, Kirkkonummi	5000€	
Yhteistoimintasopimus Espoon kaupunki	114 286€	
Yleisavustukset yhteensä		167 587€
TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ		26€

Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

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

Diakonian Miesten saunaretket

Ohjelmassa saunomista, keskustelua, hartaus ja ruokailut (osallistumismaksu 5€). Maanantaina 23.11. klo 9.30-14.15.

Diakonian miesten joululeiri 20.-22.12. Hvittorpissa. Ohjelmassa monenlaista joulusta, keskustelua, hiljentymistä ja yhdessä oloa (leirimaksu 36€). Tiedustelut ja ilmoittautuminen diakoni Jyrki Myllärniemi 040 5471861.

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 avoin

keskusteluryhmä Hyvä olo kokoontuu parittomina viikkoina tiistaisin klo 14.30-15.30 Leppävaaaran kirkon Olotilassa (Veräjäkallionkatu 2). Ryhmä kokoontuu aina 8.12. saakka. Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari p. 040 531 1057.

Torstaiturinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaisin Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8) klo 13-14.15. Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi.

MieTe

Vertaistukea yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen Espoonlahden kirkolla kerhuhuone 2:ssa. Maanantaisin klo 18-20. Tervetuloa!

Ruokajakoa ja muuta apua arkeen

Asumisluotsi, Lokirinne 1, keittolounas ke klo 11-13 ja aamupuuro ma, ti, to ja pe klo 10-12. Asumisluotsi on asumisen ongelmien ratkaisemiseen ja elämänhallinnan tukemiseen keskittynyt palvelukeskus. Tiedustelut p. 040 6318753, tatjana.tapanainen(at)sininauha.fi.

Espeen 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.

Espeenlahden seurakunta jakaa elintarvikkeita arkipäivisin Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8). Vuoronumeroiden jako alkaa klo 8.30 ja ruokajako klo 9.

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

Espeen 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 1.9.-8.12.
- **Espeenlahden kirkko**, Kipparinkatu 8, ma ja to klo 12, hinta 2,50€, ajalla 10.8.-14.12.
- **Soukan kappeli**, Soukankuja 3, ti klo 11, hinta 2,50€, ajalla 11.8.-14.12.
- **Leppävaaaran kirkko**, Veräjäkallionkatu 2, ti klo 11.30-12.30, hinta 3€, ajalla 1.9.-15.12.
- **Olarin kappeli**, Kuunkehrä 4, ma klo 13-13.30, hinta 2,50€, ajalla 7.9.-7.12.
- **Matinkappeli**, Liisankuja 3, to klo 13-13.30, hinta 2,50€, ajalla 1.10.-10.12.
- **Viherlaakson kappeli**, Viherkalliontie 2, ti klo 12-13, hinta 4€ ajalla 1.9.-15.12.
- **Auroran kappeli**, Heiniemenpolku 1, ma klo 11-13 & to klo 11-13, hinta 4€, ajalla 31.8.-10.12.
- **Tapiolan kirkko**, Kirkkopolku 6, ti lipunmyynti klo 11.30, hartaus klo 12, lounas klo 12.15, hinta 4€.
- **Kauklaakson kappeli**, Kauppamäki 1, eläkeläisten keittolounas ti klo 11, hinta 3€, ajalla 8.9.-8.12.

Runoja

Laitoin soimaan

"Elvis rocks"

teoksen.

Elvis on kuningas!

Kuuntelen paljon

1970 ja -80 lukujen

populaarimusaa.

Nykyajan musa

on mulle

jotenkin vierasta.

Hevi on kovaa,

diggaan

pehmomusaa.

Jorma K.

Helsingin

kaduilla

on paljon

ihmisiä.

Ihmisiä

tulee vastaan

jalkakäytävällä.

He ovat

jonnekin

menossa,

tuntemattomat

ihmiset.

Kahvilassa

voi istua

ja katsella

ohikulkijoita.

Jorma K.

Emy on Mielenterveysviikollakin monessa mukana!

- Kynttilätapahtuma itsemurhan uhrien muistolle su 15.11. klo 18, Espoon Tuomiokirkolla.
- Mielenterveysmessut 17.-18.11. Wanhassa Satamassa.
- Avoimet ovet Lilla Karyllissa pe 20.11. klo 13.
- Food with love la 21.11. klo 12-15 Entressen kirjaston Jukebox.



Mielenterveysviikko
16.-22.11.2015

JOKAISELLA
ON OIKEUS
MIELEN
HYVINVOINTIIN

www.mtkl.fi

Mielenterveyden
keskusliitto

Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

Kokoontumiset syksyllä 2015

Eedissä (Kilonkallio 7).

Tiistait 10.11. ja 8.12. klo 17.30.

Tiedustelut FinFami Uusimaa ry,

Petteri Liikanen p. 050 576 8531, www.otu.fi

Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa

- Raitin Pysäkillä tiistaisin klo 17.30-19.30

- Tapiolan kirkolla keskiviikkoisin klo 18

Vetäjänä Lulu p. 040 757 3228

Mieli maasta ry:n ryhmät ovat vertaistukiryhmiä masentuneille ja heidän läheisilleen.

www.mielimaastary.fi

Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

www.emy.fi

Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia - tervetuloa mukaan toimintaan!

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsöförening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueen mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia jäsentemme tarpeista. Annamme mielellämme lisätietoa yhdistyksen toiminnasta. Emyn arvot ovat jäsenlähtöisyys, itsemääräämisoikeus, yhdenvertaisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenmaksu 2015 on 23€ ja kannatusjäsenmaksu on 100€

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero: FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH. Maksaessasi jäsenmaksun, laitathan viestikenttään nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi. Käteisellä jäsenmaksun voi maksaa kohtaamispaikassa Emyn ohjaajalle. Jäsenyys kannattaa, mutta moneen yhdistyksen toimintaan voit osallistua, vaikkot olisikaan jäsen.

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja Tomi Ojala
Varapuheenjohtaja Kim Liuhanen

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

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	Sirpa Strömberg	p. 050 310 7982
Järjestötyöntekijä	Satu Jääskeläinen	p. 050 310 7986
Järjestötyöntekijä	Jussi Asp	p. 050 310 7981
Kasvimaavastaava	Janne Niemi	p. 050 312 5192
Kasvimaahjaaja	Minna Taipale	p. 050 310 7983



TerassiKahvio

Jorvin sairaalan psykiatria
Avoinna arkisin
klo 9.30-14.30



KahviKulma

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

Asioimalla kahvioissamme tai tilaamalla kahviotuotteita tuet Emyn kuntouttavaa työtoimintaa. Jos haluat pitää näyttelyn kahviossa tai olet kiinnostunut kahvioiden työtoiminnasta, ota yhteyttä Risto Hannukkaan tai Pirjo Heikkiseen.

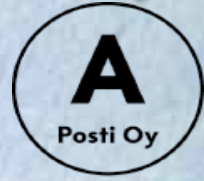
Tervetuloa kahville ja tuoreelle pullalle!



Pappilantie 7, 02770 ESPOO



Y011



Posti Green

