



# EMY-TIEDOTE

**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry**  
Esbo mentalh lsorefening EMF rf

**Maaliskuu 2017**

**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 Kyl maja**

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**

Aurorakotij, Tr skandan puisto  
Kuninkaantie 43 p. 050 310 7985

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



**ESPOO  
ESBO**



**RL**



- 1.3. Iloliikkuja
1. ja 8.3. Rentoutumisryhmä
- 4.3. Kuukausikokous ja retki Haltiaan
- 8.3. Kulttuurin ystävät -ryhmä kokoontuu
- 9.3. Retki luistelemaan
- 10.3. Levyraati Meriemyssä
- 13.3. Uusi ryhmä Leppävaarassa
- 15.3. Luontoiltapäivä Lilla Karyllissa & askartelua Meriemyssä
2. ja 16.3. Luovan kirjoittamisen ryhmä
- 22.3. Kirjastotunti Meriemyssä
- 25.3. Kevätkokous Meriemyssä
- 29.3. Painonhallintakurssi käynnistyy
- 30.3. Tietoa tupakoinnin lopettamisesta Lilla Karyllissa

### EMY-tiedote 3/2017

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  
Eryn löydät myös Facebookista  
Vastaava toimittaja: Tiina Pajula  
Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki  
Tilauhinta: Emy ry:n jäsenmaksu, 23€/kalenterivuosi. Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

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

*Kannen kuva: R.L.*

## Emyn kuulumisia

Siirrä oikea kätesi vasemmalle olkapäällesi, ja siirrä sitten vasen kätesi oikealle olkapäällesi. Nosta suupielesi hieman yläviistoon, ja rutista hellästi. Halasit juuri itseäsi kiitokseksi. Onhan tänään päivä, kun sinä olet sinä ja juuri siinä. Kiitos sinulle siitä! Mielestäni meillä kaikilla on hyvä syy aloittaa maaliskuu mukavissa ja kiitollisissa merkeissä.

Emyssä maaliskuu on paljon säännöllistä ryhmätoimintaa, uusi painonhallintakurssi, talkoita, yhdessäoloa ja arkea kohtaamispaikoissa. Maaliskuu aloitetaan Iloliikkuja tapahtumalla, joka järjestetään liikunnan merkeissä Pirkkolassa. Uutta Eryn Kutsu-hankkeessa on maaliskuussa alkavat ryhmät Leppävaarassa ja Matinkylässä (ks. s. 13) sekä jo täyteen varattu Eryn vapaaehtoisten ryhmänohjaajakoulutus. Näin maaliskuussa kokoonnumme myös yhdistyksemme sääntömääräiseen kevätkokoukseen. Tämän vuoden kevätkokous pidetään Meriemyssä lauantaina 25.3. klo 13. Niin kokoukseen kuin muuhunkin kaikkeen olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Olemme yhdessä Eryn vapaaehtoisen Ritvan kanssa uudistamassa Eryn tiedotteen ulkoasua. Ethän siis säikähdä, jos jossakin vaiheessa saatkin käteesi hieman ilmavamman, vähän helpommin luettavan ja rakenteeltaan selkeämmän Emy-tiedotteen. Saatte sitten aikanaan antaa palautetta uudistuksesta, ja erityisesti lähettää minulle sisältöä, juttuja, tietopaketteja, kertomuksia, runoja ja muuta mahdollista julkaistavaa materiaalia tiedotetta varten, toistenne iloksi.

Toivottavasti löydät mielekkäitä osallistumisen kohtia tästäkin numerosta. Voimia ja jaksamista kevääseen, kuljetaan yhdessä eteenpäin!



# Tässä kuussa

**Kutsu Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen** lauantaina 25.3. klo 13 Meriemyssä (Merenkäynti 3, Kivenlahti). Esityslista:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi (2) pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi (2) ääntenlaskijaa
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

## **Kuukausikokous 4.3.**

Maaliskuun kuukausikokous pidetään lauantaina 4.3. klo 14 Meriemyssä. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan ja ideoimaan Emyn toimintaa sekä sopimaan kohtaamispaikkojen viikonloppujen päivystysvuoroista. Kokous on avoin kaikille!

## **Luontoiltpäivä ke 15.3. Lilla Karyllin olohuoneessa ja retki Haltiaan la 4.3.**

Keskiviikkona 15.3. klo 14 katsotaan luontokuvia ja keskustellaan luonnossa liikkumisesta. Voit ottaa mukaan myös omia valokuvia. Tiedustelut Markulta p. 0466360669. Tervetuloa!

**Retki Haltiaan** la 4.3. NOU HÄTÄ -näyttelyn avajaisiin ja luontolauantaihin: ”Laulujoutsen ja muita maamme siivekkäitä”. Vetäjänä Markku ja/ tai Kyösti p. 041 478 6389. Ilmoittaudu ennakoon ilmoitustaululle. Tapaaminen retkeä varten Espoon keskuksen K-Resiinan edessä klo 11.30.

## **Kirjastotunteja**

### **Meriemyssä pitkin kevättä**

Keskiviikkona 22.3. klo 14-15 keskitytään kirjavinkkaukseen, eli tarjolla on uusia ideoita lukemiseen. Keskiviikkona 19.4. klo 14-15 kokeillaan helppoa koodausta kirjaston iPadeilla. Keskiviikkona 17.5. klo 14-15 pidetään novellikahvila eli nautitaan, kun kirjaston työntekijä lukee meille novelleja. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

## **Iloliikkuja - talvinen liikuntatapahtuma Pirkkolassa keskiviikkona 1.3.**

Emy järjestää yhdessä monen muun mielen-terveysalan toimijan kanssa kaikille avoimen liikuntatapahtuman Pirkkolan urheilupuistossa keskiviikkona 1.3. Tapahtumaan järjestetään yhteislähtö Lilla Karyllista keskiviikkona 1.3. klo 10.

## **Sosiaaliohjaaja tavattavissa**

Espoon kaupungin sosiaaliohjaaja on tavattavissa kohtaamispaikka Lilla Karyllissa torstaina 9.3. ja 30.3. klo 12-15. Tervetuloa juttelemaan tai kysymään neuvoa oman elämäntilanteesi selvittämiseksi.

## **Liikuntaa, painonhallintaa ja mielen hyvinvointia**

Emy ja Espoon liikuntapalvelut järjestävät yhdessä kurssin, ylipainoisille aikuisille (vyötärön ympärys naisilla yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm tai BMI vähintään 30). Erityisesti tervetulleita ovat ne, joilla on ollut pitkä tauko liikkumisessa. Kurssilla annetaan tukea elämäntapamuutokseen liikunnan ja ruokavalion kautta. Kurssi järjestetään Espoon keskuksessa. Hae mukaan kurssille tai tiedustelee lisää Artulta p. 050 312 5193. Osallistujien toivotaan sitoutuvan kurssin kaikkiin kertoihin. Aikataulu on ke klo 14, ke 29.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5. ja 17.5.

## **Retki luistelemaan to 9.3.**

Toiveusintana käymme Tapiolan Jääpuutarhassa luistelemassa myös maaliskuussa, säävarauksella. Torstaina 9.3. klo 13.45 lähdemme yhdessä Lilla Karyllista. Voit tulla myös suoraan keskusaltaan jälle, klo 15. Ilmoittauduthan mukaan viimeistään 8.3. ilmoitustaulun listan kautta. Jos sinulla ei ole luistimia, vuokraamme ne Emyn kustannuksella paikan päältä. Mukaan lähtee opiskelija Johanna, tervetuloa!

## **Ohjausta tietokoneen käytössä**

Emyn kohtaamispaikoissa on mahdollisuus saada henkilökohtaista neuvontaa tietokoneen ja älylaitteiden käytössä. Ohjausta antaa Jan ke Lilla Karyllissa ja ti Meriemyssä. Varaathan aikasi ennakoon Emyn kohtaamispaikkaan, josta oman aikasi toivot.

# Emyn kohtaamispaikat

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

## Kohtaamispaikka **LILLA KARYLL**

Pappilantie 7, Espoon keskus  
p. 09-859 2057

## 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)



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

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

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

Talkoisiin osallistumista varten saavutaan paikalle ennen klo 10 aamulla ja ilmoittaudutaan talkoisiin talkoovastaavalle. Jos vahingossa myöhästyit ja olet tulossa talkoisiin, soitathan siitä kohtaamispaikkaan ennen kymmentä! Talkoiden aluksi jaetaan päivän talkootyöt ja sitten suunnitellaan päivän talkoolounas.

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

**Tervetuloa!**

### Tervetuloa Meriemyyn

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

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

### Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonloppujen vapaaehtoinen?

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

### Kirpputori Lilla Karyllissa

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

### Psykoterapiaopiskelijat Emyssä

Emyn kautta voi hakeutua luottamuksellisiin keskusteluihin ratkaisukeskeisen psykoterapian opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoiden kuvaukset löytyvät Emyn kotisivuilta [www.emy.fi/apua-jatukea](http://www.emy.fi/apua-jatukea) Jos et käytä internetiä, voit tiedustella asiasta Tiinalta p. 050 310 7987.

# Kohtaamispaikat yhteistyössä

## Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä  
p. 050 430 3112

### Aukioloajat

- ma-pe klo 9-16

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.

### Kylämajassa on ompelukone ja kangaspuut.

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

### Dekkari- ja leffaklubi Kylämajassa

Dekkariklubin tarkoituksena on kokoontua viettämään aikaa rikoskirjallisuudesta kaikissa muodoissa kiinnostuneiden ihmisten kesken. Lisätietoja saat Minnalta 050 461 3687, m.miettinen(at)pp.inet.fi. Kokoontumisajat: to 9.3. klo 16.15-18 lan Rankinin Rebus -kirjat. To 23.3. klo 16.15-18.30 katsotaan P.D. Jamesin kirjaan pohjautuva elokuva.

**Lisää toimintaa: [www.kylamaja.fi](http://www.kylamaja.fi)**

## Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara  
p. 09-510 2792

### Aukioloajat

- arkipäivisin klo 10-14

Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahvittelupaikka kaikille. Maukasta kotiruokaa tarjolla keskiviikkoisin klo 12. Puuroa muina arkipäivinä klo 12. Raitinpysäkillä on käytettävissä ompelukone ja kangaspuut. Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat yhteistyössä Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Emy.

Diakoni on tavattavissa Raitin Pysäkillä keskiviikkoisin klo 10-12.



# Kaikukortti

Kaikukortilla voi käydä Espoossa maksutta tietyissä konserteissa, festivaaleilla, teattereissa tai museossa. Kulttuuri kuuluu kaikille varallisuudesta riippumatta! Kaikukortti on henkilökohtainen ja voimassa vuoden myöntämispäivästä. Kaikukortin voivat saada aikuiset tai 16 vuotta täyttäneet Emyn jäsenet tai toimintaan osallistuvat, jotka ovat taloudellisesti tiukassa tilanteessa. Tiedustele mahdollisuutta omaan Kaikukorttiin Emyn toiminnanohjaaja Tiinalta tiina.pajula(at)emy.fi tai p. 050 310 7987.

# Emyn ryhmätoiminta

Tervetuloa mukaan! Lisätietoja ryhmistä:  
Pirjo Heikkinen p. 050 310 7980

## Liikunnalliset ryhmät

**Jalkapallojoukkue FC Askel** harjoittelee **maanantaisin** klo 15-16 Laaksolahden hallissa (Lähdepurontie). **Futsal treenit keskiviikkoisin** klo 17-18 Storängens skolan salissa (Rehtorinkuja 4). Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet, taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049.

**Sählyä** pelataan **tiistaisin** klo 17-18 Koulumestarin koululla (Muuralanpiha 3) ja **torstaisin** klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston salissa (Kirkkokatu 16) (ei 9.3., 16.3., 23.3.). Mukaan treeneihin tarvitset sisäkengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi.

**Itämaista tanssia (vain naisille) tiistaisin** klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet. Vetäjänä Heta. Ilmoittaudu mukaan Pirjolle p. 050 310 7980.

**Sulkapalloa** pelataan **keskiviikkoisin** klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saat lainaksi. Vetäjänä Anssi.

**Emyn kuntosalivuoro** Kannusillanmäen väestönsuojan/urheiluhallin kuntosalissa (Kannusillankatu 4) **perjantaisin** klo 16-17. Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet, pyyhe ja peseytymisvälineet. Tarvittaessa saat laiteopastusta.

**Joogaa** Lempeää ja helppoa kaikille sopivaa hathajoogaa ESKOn tiloissa (Pappilantie 2) **perjantaisin** klo 13-14.15 sekä Lagstadin koulun salissa **maanantaisin** klo 17-18. Pue yllesi mukavat, joustavat vaatteet, ja muistathan olla syömättä tai juomatta puoli tuntia ennen ja jälkeen joogan. Ota mukaan ohut pyyhe/viltti. Mukana Katariina. Ilmoittaudu mukaan joogaamaan Pirjolle 050 310 7980.

**Emyn keilausryhmä** kokoontuu **tiistaina** 14.3. klo 13 Meriemyssä, josta lähdemme yhdessä Tapiolaan keilaamaan. Voit tulla myös suoraan Tapiolan keilahallille ennen klo 14. Ilmoittauduthan mukaan ennakkoon Meriemyn ilmoitustaulun listalle tai soittamalla p. 09 863 2031. Kerrothan ilmoittautumisesi yhteydessä, tuletko yhteislähtöön vai suoraan keilahallille.

## Keskustelu- ryhmät

**Vertaistukea ahdistukseen** tukiryhmä ahdistuksesta kärsiville Villa Apteekin alakerrassa (Pappilantie 5). Kokoontuminen parittomien viikkojen **maanantaisin** (13.3., 27.3., 10.4.) klo 18-19.30. Tervetuloa keskustelemaan luottamuksellisesti vertaisten kesken sekä jakamaan ja löytämään selviytymiskeinoja ahdistukseen. Mukana Hanna ja Aimo.

**Valonpisarat - ryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsivien tueksi** on suljettu, mutta voit tiedustella mahdollisuutta päästä mukaan soittamalla Pirjolle p. 050 310 7980.

**Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** parillisten viikkojen **tiistaisin** (7.3., 21.3., 4.4.) klo 18 Lilla Karyllissa. Tervetuloa!

**Meren ja taivaan välillä** eli diakonin ohjaama keskusteluryhmä Meriemyssä parittomien viikkojen **torstaisin** (2.3., 16.3., 30.3.) klo 14-15. Tervetuloa!

**Verso - tukiryhmä omaisille** yhteistyössä Emy & Espoonlahden seurakunta. Meriemyssä **torstaina** 23.3., 6.4., 18.5. klo 17.30-19.30. Tervetuloa mukaan kaikki kuntoutujien omaiset ja läheiset!

## Toiminnalliset ryhmät

**Tutustumisryhmä** pidetään **torstaisin** klo 13.30, tapaaminen Lilla Karyllissa. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki Emyyn tutustujat sekä jo pidempään yhdistyksessä mukana olleet. Ryhmässä tutustutaan toisiin toiminnan merkeissä, yhteistyössä HUS. Ryhmäkertojen teemoja: 2.3. yhteismaalausta, 9.3. levyraati, 16.3. sananlaskuja ja arvoituksia, 23.3. tuolijumppaa ja 30.3. ulkoilua. Lisätietoja ja ilmoittautuminen mukaan Virpi p. 050 310 7981.

**Avoimet ystäväryhmät** uusia ystäviä ja kavereita kaipaaville Villa Apteekissa **keskiviikkoisin** klo 15-16.30. Ilmoittaudu mukaan Virpille p. 050 310 7981.

**Torstai-illan ruokaryhmä** kokoontuu 30.3. klo 17-19.30, jolloin kokataan espanjalaista paellaa. Ilmoittauduthan mukaan ennakkoon ilmoitustaulun listaan tai soittamalla p. 09 859 2057.

**Levyraati** kokoontuu Meriemyssä kerran kuussa, pe 10.3. klo 14. Levyraadissa analysoidaan, muistellaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ottaa omaa musiikkia mukaan tai valita kappaleen musiikintoistopalvelusta. Mukana Tiina.

**Runoryhmä** kokoontuu runoilemaan Villa Apteekin yläkertaan parillisten viikkojen maanantaisin (6.3., 20.3., 3.4.) klo 14. Tervetuloa!

**Kuvataideryhmä Sielun maisemien maalarit** kokoontuu Lilla Karyllissa **maanantaisin** klo 17 ja **Mielen maisemien maalarit** Meriemyssä **tiistaisin** klo 17. Ryhmät ovat avoimia kaikille ja osallistuminen ei edellytä kokemusta kuvataiteen tekemisestä, rohkeasti mukaan vaan! Ohjaajana Olavi.

**Teatteriryhmä** kokoontuu **tiistaisin** klo 14-15.30 ESKO:n tiloissa, Pappilantie 2. Ryhmässä harjoitellaan ilmaisutaitoa ja näyttelemistä teatterikoulun opettajan Jennin ohjauksella. Ilmoittaudu Pirjolle p. 050 310 7980.

**Bänditaitoryhmä** kokoontuu Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa **perjantaisin** klo 13.30-14.30. Ohjaajana musiikkipedagogi Sari.

**Lauluryhmä Kylämajassa** Helena laulattaa ja säestää pianolla. Ryhmä on kaikille avoin ja kokoontuu kerran kuukaudessa **keskiviikkoisin** 8.3., 5.4. ja 3.5. klo 12.15-13.15. Tule mukaan laulamaan, omalla äänelläsi!

**Musiikkiraati Kylämajassa** ke 22.3., 19.4., 17.5. klo 12-14. Tule keskustelemaan ja kertomaan mielipiteesi laulujen sanoista, sävelistä ja tunnelmista. Mukana Helena.

**Kulttuurin ystävät** kokoontuu kerran kuussa ke 8.3. klo 14-15 Lilla Karyllissa. Käydään läpi tulevia kulttuuritapahtumia, etenkin Kaikukortti-kohteita. Mahdollisuus muodostaa pienryhmiä ja käydä yhdessä erilaisissa tapahtumissa. Lisätietoja Virpiltä 050 310 7981.

**Luovan kirjoittamisen ryhmä** kokoontuu Lilla Karyllissa klo 17-19 parittomien viikkojen torstaisin 16.3. saakka (2.3. ja 16.3.). Tervetuloa mukaan!

**Rentoutumisryhmä** kokoontuu ESKOn salissa (Pappilantie 2) vielä **keskiviikot** 1.3. ja 8.3. klo 13.30-14.30. Ryhmässä keskitytään koko kehon hyvinvointiin ja rentoutumiseen. Mukana opiskelija Johanna, tervetuloa mukaan!

**Vesijuoksua/uintia** Keski-Espoon uimahallilla **torstaisin** klo 16. Ilmoittaudu ennakkoon mukaan Virpille p. 050 310 7981.

**Yhteinen aamukävely tiistaisin**, lähtö Lilla Karyllin pihalta klo 9. Ilmoittaudu mukaan Virpille p. 050 310 7981.

**Askartelua ja kädentaitoja Meriemyssä** kerran kuussa keskiviikkona klo 14: 15.3. helmikoruja ja avaimenperiä, 12.4. maalataan munia ja 10.5. huovutetaan. Tervetuloa!

# Syö hyvää

Syömme ruokaa monesta syystä. Saamme siitä energiaa, tärkeitä ravintoaineita, aistielämyksiä ja yhdessäolon kokemuksia. Hyvä ruokavalio tekee hyvää niin keholle, aisteille kuin ympäristöllekin. Kun ruoka on värikästä ja monipuolista se on myös terveellistä. Syöminen ei ole vain energian tankkaamista vaan meille kaikille hyvä hetki rauhoittua ja nauttia kesken arjen kiireiden ja touhujen.

Säännöllinen ateriarhythmi vähentää napostelua, pitää verensokerin tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta. Kun syö säännöllisesti, vireystila sekä keskittymiskyky pysyvät hyvinä. Kunnan ateriat ovat laadukkaampia ja monipuolisempia kuin satunnaiset naposteltavat. Ateriarhythmiin kuuluvat varsinaisten aterioiden lisäksi myös hyvät välipalat.

Vanha kunnan lautasmalli toimii loistavasti aterian monipuolistajana ja annoskoon kohtuullistajana: puolet lautasesta täytetään tuoreilla, lämpimillä tai pääruoan joukossa olevilla kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla, neljännekselle lautasesta valitaan täysviljatuotteita tai perunaa ja neljännekselle kalaa, kananmunaa, papuja, linssejä tai lihaa. Lautasmallia voi soveltaa myös välipaloihin niin, että kasviksia, hedelmiä ja marjoja on eniten ja muita osia pienemmät määrät. Ruokajuomaksi valitaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.

Hyvä ruoka valmistetaan sesongin eli satokauden antimista, jotka on tuotettu mahdollisimman lähellä. Satokauden aikana raaka-aineet ovat parhaimmillaan, edullisimmillaan ja maukkaimmillaan. Kevättalvella hyviä vaihtoehtoja ovat kotimaiset juurekset ja kaalit (varastoidut), joita täydennetään esimerkiksi viime kesänä kerätyillä ja säilötyillä marjoilla sekä sienillä ja tuontiheimillä. Keväällä ja kesällä luonto ja puutarhat tarjoavat meille puhtaita villiyrtejä, marjoja ja sieniä.

*Teksti ja reseptit: Hanna Pikkarainen  
kotitalousneuvoja, Uudenmaan Martat*

Hanna käy Emyssä säännöllisesti opastamassa muun muassa ruoanlaitossa. Hannan kurssija on lähitulevaisuudessa tulossa Emyyn seuraavasti: ke 12.4. klo 10 Meriemyyntiin, to 11.5. tutustumisryhmään ja Emyn kesäleirille ti 27.6.





## Jauheliha-kasviskastike

2 sipulia  
3 porkkanaa  
pala selleriä  
pala palsternakkaa  
1-2 rkl öljyä  
200-300 g jauhelihaa TAI  
esim. mifua tai härkistä  
1 tlk tomaattimurskaa  
3 dl vettä  
1 kasvisliemikuutio  
¼ tl mustapippuria  
1 tl timjamia

Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja raasta porkkanat, selleri ja palsternakka. Kuumenna öljy paistinpannalla, lisää jauheliha ja paista sitä hetki. Lisää joukkoon sipulisilppu ja raasteet. Paista kevyesti. Lisää tomaattimurska, vesi, liemikuutio ja mausteet. Anna hautua kannen alla noin 20 min. Tarkista maku. Tarjoa esim. perunalohkojen tai keitetyn pastan kera.

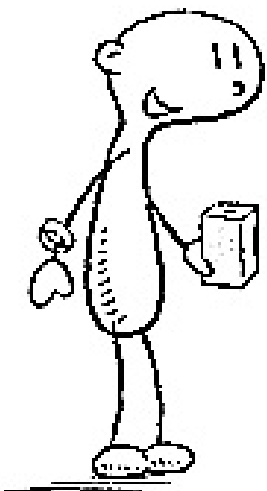
Jos käytät mifua, voit paistaa sen erikseen tai lisätä kastikkeeseen kasvien kanssa. Härkiksen voi lisätä kastikkeeseen sellaisenaan kastikkeen valmistumisen loppuvaiheessa.



## Peltileipä

5 dl maitoa TAI vettä  
25 g (½ palaa) hiivaa  
4 dl kaurahiutaleita tai muita hiutaleita  
½ dl öljyä  
½-1 tl suolaa  
n. 7 dl hiivaleipäjauhoja

Lämmitä neste ja liuota siihen hiiva. Sekoita puuhaarukalla joukkoon muut ainekset tasaiseksi taikinaksi ja levitä se leivinpaperin päälle uunipellille. Anna kohota. Jaa taikinalevy taikina-  
pyörällä ruuduiksi. Paista 250 asteessa noin 10 minuuttia.



## Tule Emyn vapaaehtoiseksi

Emy hakee vapaaehtoisia Pieni ele keräykseen ennakoäänestyspaikoille tai vaalipäiväksi Espooseen. Vapaaehtoiset työskentelevät äänestyspaikalla Pieni ele -keräyspisteellä, sisätiloissa. Vapaaehtoiset huolehtivat pöydällä olevasta keräyslippaasta, joka on merkattu keräysluvalla. Lisäksi vapaaehtoiset hymyilevät, tervehtivät ja kiittävät lahjoittajia. Emyn vapaaehtoiset saavat kiitokseksi ateria- ja matkakorvauksen.

Tiedustele ja varaa oma vuorosi Kaj Jarvisalon kautta p. 050 552 1049. Kuntavaalien ennakoäänestys toimitetaan 29.3.-4.4.2017 ja vaalipäivä on 9.4.2017.

## Ruokajakoa ja apua arkeen

**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 osoitteessa Merivirta 3, Kivenlahden ostari. Jakelu ma, ti, ke ja pe klo 9, vuoronumerot jaetaan klo 8.40.

**Raitin Pysäkki**, Konstaapelinkatu 1, elintarvikkejakelua ma ja pe klo 10-12 (huom uudet jakopäivät!). Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan ke klo 12. Muina arkipäivinä klo 12 lounaaksi puuroa.

## Seurakuntien toimintaa

### Espoon seurakuntien diakoniatretket

- 2.3. Hvittorp (ilm. Espoonlahti p. 0503752585)
- 6.4. Hvittorp (ilm. Tuomiokirkkoseurakunta p. 09 80503503)
- 4.5. Hvittorp (ilm. Leppävaara p. 040 531 1057)
- 1.6. Hvittorp (ilm. Tapiola p. 09 80504433)
- 7.9. Hvittorp (ilm. Olari 09 8050 7000)
- 5.10. Hila (ilm. Espoonlahti p. 0503752585)
- 2.11. Velskola (ilm. Tuomiokirkkoseurakunta p. 09 8050 3503)
- 7.12. Velskolan kartano (ilm. Leppävaara p. 040 531 1057)

**Kohtaamispaikka** Tapiolan kirkolla (Kirkkopolku 6). Kohtaamispaikka on avoin keskusteluryhmä torstaisin klo 12.30-14. Tiedustelut: Leena Vanne p. 040 546 5193.

**Torstaiپیri** Suvelan uudella kappelilla (Kirstintie 24) parillisten viikkojen torstaisin klo 15-16. Tiedustelut diakoni Anni Vanhanen p. 050 438 0189.

**Perjantaiپorinat** - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä Soukan kappelilla perjantaisin. Tarkemmat tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi.

**Askel kerrallaan** – avoin keskusteluryhmä mielenterveyskuntoutujille torstaisin Olarin kappeli, Kuunkehrä 4. Tarkemmat tiedustelut Diakoni Tanja Puhakka p. 050 361 3357.

**MieTe** Vertaistukea yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen Soukan kappelilla, Soukankuja 3, maanantaisin klo 17-18.30. Kevätkausi alkaa 9.1. Mukana vertaisohjaaja. Tiedustelut diakoni Marja-Liisa Kiiski p. 050 375 2585.

**Mielenterveysleiri** Hvittorpissa 15.-18.5.2017. Tiedustelut Olarin seurakunta Kristiina Leinonen p. 09 8050 7000.

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

- Suvelan kappeli (Kirstintie 24) ti ja to klo 12-13, hinta 3€.
- Viherlaakson kappeli (Viherkalliontie 2) tiistaisin klo 12-13, hinta 4€.
- Auroran kappeli (Heininiemenpolku 1) ma ja to klo 11-13, hinta 4€.
- Soukan kappeli (Soukankuja 3) ma, ti ja to klo 11-12, lipunmyynti 10.30-11.30, hinta 3€.
- Leppävaaran kirkko (Veräjäkallionkatu 2) tiistaisin ja torstaisin klo 11.30-12.30, hinta 3€.
- Olarin kappeli (Kuunkehrä 4) keskiviikkoisin klo 11.30, hinta 2,50€.
- Matinkappeli (Liisankuja 3) tiistaisin klo 13, hinta 2,50€.
- Tapiolan kirkko (Kirkkopolku 6) tiistaisin lipunmyynti klo 11.30, lounas klo 12.15 hinta 4€.
- Kaukalahden kappeli (Kaupparmäki) ti klo 11, hinta 3€.

## Muita vertaistuki-ryhmiä Espoossa

**Äidit irti synnyttymasennuksesta** Äimä ry järjestää vertaisryhmiä synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsiville. Espoon ryhmä kokoontuu keväällä 2017 keskiviikkoisin 15.3., 19.4., 17.5. ja 7.6. klo 18-20. Ryhmän tapaamispaikkana on Nöykkiön neuvola, osoitteessa Oxfotintie 8, Espoo. Tiedustelut ja ilmoittautumiset puh. 040 7598941 tai klonnqvist(at)gmail.com tai tsalomki(at)gmail.com. [www.aima.fi](http://www.aima.fi)

**Vertaistukiryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille** kokoontuu Eedissä (Kilomkallio 7) tiistaisin kerran kuussa klo 17.30, ti 14.3., ti 11.4., ti 9.5. klo 17.30 (toukokuun kerta Emy'n Lilla Karylissa). Tiedustelut Petteri Liikainen p. 050 576 8531, [www.otu.fi](http://www.otu.fi).

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

- Raitin Pysäkillä (Konstaapelinkatu 1) joka ti klo 17.30-19.30. Tiedustelut Mikko p. 040 365 0880.
- Tapiolan kirkolla joka ke klo 18, vetäjänä Lulu p. 040 757 3228. Tervetuloa!
- Oletko eläkeiän kynnyksellä ja masentunut, uupunut tai muuten siipeesi saanut? Mieli Maasta ry:n vertaisryhmä ma klo 17.30-20 Tapiolan kirkolla. Tiedustelut Hannele Oksanen, p. 050 500 1137.

**Ääniä kuuleville vertaisryhmiä järjestää Suomen Moniääniset ry** vertaistukiryhmä keväällä 2017 Villa Apteekissa alakerran kokoustilassa joka toinen maanantai klo 16–18 (13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5.) Mielen sisäistä äänistä puhuminen on tärkeä askel kohti tasapainoisempaa elämää äänien kanssa. Vertaistukiryhmässä on mahdollisuus jakaa äänikokemuksia hyväksyvässä, luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmä on ilmainen ja tarkoitettu häiritseviä ääniä kuuleville. Vetäjänä vertaisohjaaja. Lisätietoa: p. 040 830 9663 tai [toimisto\(at\)moniaaniset.fi](mailto:toimisto(at)moniaaniset.fi)



# Runoja

Lukuhetki

Kodikas painallus  
keltaisen nojatuolin  
pehmuste tyynylle,  
kevyt haukotus  
kirjan, lehtien  
rapsahdus.  
Kahvikupin kilahdus  
sokerikon suhahdus  
kermanekan vaimea  
losahdus kuppiin  
koristepeiton  
hiljainen asettelu  
polvien päälle  
pieni hymy ulos  
ikkunasta  
poutaiselle säälle  
Hiljainen huokaus  
seinäkellon kepeä  
raksutus  
Päivän lukuhetken aloitus

Emylle: Tuula Viljasalo

Pääkaupunkiseudulla  
on vajaa miljoona  
asukasta.  
Se on fakta  
ja fakta on se,  
että olemme  
elämässä mukana.  
Kielessämme ja  
mielissämme on  
kukkasia.  
Jos töppää ajatuksissaan,  
kannattaa jättää  
ajatus siihen  
- se on ajatelma!

Jorma K.

Hiljainen hetki  
Nautittava tuokio  
Viulun kielellä

Kissat naukuvat  
Hiljaisessa koivussa  
Tuuli tyyntynytkö

Me haikuilemme  
Haikuileminenköhän  
Vaikeaa, hahaa

Eeva, runoryhmä

Suomi yksin  
Luonto korkea aamulla  
Aamulla hiljaa

Tuore koivu  
Vitsa kutittaa  
Vatsaa  
Sinun kanssasi

Ylhäällä vuori  
Joka hohtaa kuin kulta  
Kaikki vaikenee

JN17, runoryhmä

Valkoinen lumi  
Teekupin pinta yksin  
Höyryää ilmaan

Doris, runoryhmä

On eri mieltä  
Sen verran että huomaa  
Jos olet yhtä

Ennen kaikkea on  
Niin vähän että huimaa  
Sano se silti

Markku, runoryhmä

Olen aliarvostanut  
keittoja ja keksejä.  
Keitto voi olla maukasta  
ja keksit herkullisia.

Olen aliarvostanut myös  
Mozarttia ja LP- levyjen kansia.  
Mozart oli säveltäjänero  
ja LP- levyjen kannet  
voivat olla taideteoksia.

Jorma K.

# Menoja ja tekemistä

## **Vaikuta! Auttaisitko palvelujen kehittämisessä?**

Espoon kaupunki etsii noin kolmea henkilöä mukaan työpajaan pe 10.3. Henkilöillä tulisi olla kokemusta erityisesti samanaikaisista asiakkuuksista useisiin sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköihin ja mahdollisesti myös pitkäaikaistyöttömyyttä taustalla. Työpaja pideään Vantaalla Congress Centerissä osoitteessa Robert Huberin tie 4. Helsinki-Vantaan lentokentältä on ilmaisbussikuljetus Congress Centeriin ja takaisin. Työpajaan osallistuvien matkakustannukset korvataan ja paikan päällä tarjotaan lounas. Työpaja liittyy hankkeeseen, jossa uudelleen muotoillaan nykyiset sosiaali- ja terveyspalvelujen toimintamallit ja kehitetään sitä tukeva sähköinen palvelukokonaisuus. Hankkeesta voi lukea lisää [www.kunnat.net/oda](http://www.kunnat.net/oda) tai blogistamme [www.oda-projekti.blogspot.fi](http://www.oda-projekti.blogspot.fi).

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Tiina Pajula p. 050 310 7987 [tiina.pajula\(at\)emy.fi](mailto:tiina.pajula(at)emy.fi)

## **Tietoa ja kannustusta tupakoinnin lopettamiseen**

Lähihoitajaopiskelija Nina tulee Lilla Karylliin torstaina 30.3. klo 12.30-13.30 jakamaan tietoa tupakoinnin lopettamisen mahdollisuuksista. Tule vaikkapa kokeilemaan, miltä erilaiset nikotiinipurukumit maistuvat. Tervetuloa!

## **Leppävaaralainen, tule mukaan uuteen ryhmään**

Tervetuloa mukaan 13.3. alkavaan ryhmätoimintaan klo 15-17 Leppävaaran Raitin Pysäkillä, Konstaapelinkatu 1! Ryhmän ohjelmassa on tutustumista ja mukavaa tekemistä yhdessä Leppävaaran alueella. Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5., 5.6. ja 19.6. klo 15-17 Leppävaarassa Raitin Pysäkillä (Konstaapelinkatu 1). Ryhmätoiminnan järjestää Emyn Kutsu-hanke ja Leppävaaran seurakunta. Ilmoittautumiset ja lisätiedustelut: EMY ry toiminnanohjaaja Tiina Pajula p. 050 310 7987 [tiina.pajula\(at\)emy.fi](mailto:tiina.pajula(at)emy.fi) Diakoniatyöntekijä Harriet Lohikari p. 040 531 1057 [harriet.lohikari\(at\)evl.fi](mailto:harriet.lohikari(at)evl.fi)

## **Tunnetko olosi yksinäiseksi? Kaipaako virkistystä arkeen?**

### **Oletko noin 30-50-vuotias? Asut Suur-Matinkylän alueella?**

Tule mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan uutta toiminnallista keskusteluryhmää!

Ryhmä kokoontuu Asukastalo Kylämajassa maanantaisin klo 14.30-16 alkaen ma 13.3. Ilmoittaudu ryhmään ottamalla yhteyttä Virpiin ([virpi.uusitalo\(at\)emy.fi](mailto:virpi.uusitalo(at)emy.fi) tai p 050 310 7981) tai Riikkaan ([riikka.koola\(at\)kalliola.fi](mailto:riikka.koola(at)kalliola.fi) tai p. 045 7732 4744). Ryhmän järjestävät Emyn Kutsu-hanke ja Kalliolan setlementti yhteistyössä.

## **Miten Espoon keskukselta saataisiin vähän**

### **elävämpi, iloisempi tai kauniimpi - miten sinä sen toteuttaisit?**

Espoon kaupungin Mun idea -kokeilu tarjoaa asukkaille ja alueen toimijoille mahdollisuuden kilvoitella toimintarahasta omille ideoilleen. Ideat voivat olla pieniä tai isoja: kyse voi olla maksuttomasta tapahtumasta, koulutuksen järjestämisestä, ympäristötaideteoksesta, jonkun paikan kohennuksesta tai vaikkapa uuden palvelun tarjoamisesta alueella. Ideoita voi esittää ja äänestää kuka tahansa, mutta ideat tulee toteuttaa Espoon keskuksen alueella. Ideoille on käytettävissä 10 000 euroa niin, että yksittäinen idea voi saada toteutustaan varten korkeintaan 3 000 euroa. Idea on toteutettava tulosten julkistamisen jälkeen tai viimeistään 30.6.2018 mennessä. Ideoita voi jättää 4.2. - 5.3.2017, äänestämään pääsee 8. - 28.5.2017 ja verkkoäänestyksen tulokset julkistetaan 5.6.2017. Idea jätetään verkkosovellukseen (<https://www.mapdon.com/start/fi/project/mun-idea-espoo-keskus/>), jossa ideoita voi myöhemmin myös äänestää. Ennen äänestystä ideoita kehitetään ja törmäytetään yhteen kaupungin järjestämässä työpajoissa.

# Lassin laturetki

Olen harrastanut viime talvina hiihtämistä. Minulta löytyvät nykyaikaiset pitopohjasukset. Meiltä Auroranportista on hyvät yhteydet laduille Oittaalle. On vain käveltävä aluksi pieni lenkki Kehä III:n ylittävälle Järvenperän sillalle ja kohta onkin jo saavuttu latu-urien alkuun Oittaan suuntaan. Olen kyllä aikaisemmin hiihtänyt muualla Espoon latuverkostossa. Joka tapauksessa aion kertoa tässä tammikuisesta laturetkestäni, joka oli kuluneen talven ensimmäinen.

Keskiviikkona 18.1. oli satanut hiukan uutta lunta. Olin lähtenyt hiihtämään kohti Oittaata, mutta aivan sinne asti en mennyt. Ennen kuin saavutaan itse Oittaan leirintäalueelle, on sivummalla maastossa myös muutaman kilometrin mittaisia metsälentkejä. Sinne oikaisin suksineni. Alkuun kaikki sujui vaihtelevissa maastoissa niin kuin ennenkin. Jäiset latupohjat kiidättivät minua vauhtiin alamäissä, mutta pysyin pystyssä. Pysähdyin välillä hörppäämään vettä hiihtovyöstäni. Olin iloinen päästyäni näin ensimmäistä kertaa ladulle. Eräässä loivahkossa alamäessä sukseni lipesivät odottamatta pois uralta. Lensin päistikkää kyljelleni ladun reunaan kun vasemman jalan sukseni oli takertunut toisen suksen alle. Hetken aikaa olin kippurassa pientareella. Äkkiä monot irti suksista! Alamäki oli vienyt voiton minusta.

Lääkäri tutki sinertävän jalkani perjantaiamuna Samariassa. Jalka oli kuulemma kunnossa, mitään ei ollut ainakaan katkennut. Tarvitsisin vain kipuvoiteita ja lepoa. Näin lyhyesti lääkäri opasti minua. Seuraavina viikkoina jouduin jättämään kuntosalin ja sählyn pelaamisen sikseen. Kotisohvalta käsin kyttäilin televisiosta hiihtokilpailuja niin kuin ennenkin. Olihan aikaa lukea kirja loppuun. Näin Auroranportissa asuessani olen harvoin jäänyt aivan yksin pohtimaan elämäni latuja. Ystävät tulivat katsomaan minua kotiin. Kaukaisempi ystävä pirautti puhelimitse. Parin kolmen viikon huilailu tuntui välillä tosin aika pitkästyttävältä.

Näin helmikuussa tunnen olevani kohta taas valmis laduille. Kunnon talvista on sinänsä jo pulaa täällä etelässä. Suunnitelmissa on myös kuntosalille palailu. Suosittelen itse kuntoliikuntaa kaikille. Siitä on kokonaisvaltaista hyötyä ihmiselle sekä henkistä että fyysistä. Aikatauluun kannattaa mahduttaa aina vähäsen liikuntaa. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Maltti ja järki on yhtä tärkeä pitää pakissa mukana.

*Kevättalven terveisin, Lassi*



# Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia.  
Tervetuloa mukaan toimintaan!



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

## Yhdistyksen jäsenmaksu

Vuodelle 2017 jäsenmaksu 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. Käteiselä jäsenmaksun voi maksaa kohtaamispaikassa Emyn ohjaajalle, joka kirjoittaa sinulle kuitin.

## Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala	
Varapuheenjohtaja	Eeva Rätty	
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo	p. 050 552 1049
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7987
Toiminnanohjaaja	Pirjo Heikkinen	p. 050 310 7980
Toiminnanohjaaja	Virpi Uusitalo	p. 050 310 7981
Ohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193
Järjestötyöntekijä	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984
Järjestötyöntekijä	Janne Törmänen	p. 050 312 5192

**www.emy.fi**

espoonmielenterveys(at)emy.fi

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

## TERASSIKAHVIO

Jorvin sairaalan psykiatria  
Avoinna ma-pe  
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 tuet Emyn työtoimintaa.

Jos haluat ryhtyä kahviomyyjäksi tai haluat pitää taidenäyttelyn kahviossa, otathan yhteyttä Pirjo Heikkiseen p. 050 310 7980.

**TERVETULO A KAHVILLE JA TUOREELLE PULLALLE!**



# EMY



Y011



Posti Green

Pappilantie 7  
02770 ESPOO



RL