



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

Marraskuu 2016

www.emy.fi



**ESPOO
ESBO**





- 4.11. Marrasillamat
6.11. Syyskokous ja kuukausikokous
7.11. Liikuntakerho: rentoutumista
9.11. Kokkailua Meriemyssä
15.11. Retki Porkkalaan
18.11. Luontoiltapäivä
20.11. Kynttilätapahtuma
22.-
23.11. Mielenterveysmessut
Kirjastotunti Meriemyssä
24.11. Biljarditurnaus
25.11. Pappilantien pikkujoulut
27.11. Emyn pikkujoulut
28.11. Yhteislaulua Meriemyssä
1.12. Retki Tallinnaan

EMY-tiedote 11/2016

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

Aineisto: Otamme mielellämme vastaan kirjoituk-
sia, runoja, piirroskuvituksia, kannen taustakuvaeh-
dotuksia, sarjakuvia ynnä muuta. Materiaali tulee
toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä
sähköpostitse tiina.pajula(at)emy.fi, postitse kohtaa-
mispaikkaan tai henkilökohtaisesti tuomalla.

Kannen kuva: Anna M.

Emyn kuulumisia

Tämän tiedotteen runot kuvavat mielestäni hyvin sanoiksi sen, miltä tämä vuodenaika voi tuntua. Marraskuussa voi olla vaikea saada itseään liikkeelle, kun sänky ja lämmin peitto tuntuvat niin kovin mukavilta. Toisaalta osa meistä ihmisistä sanoo vilpittömästi rakastavansa syksyä ja pimeää vuodenaikaa.

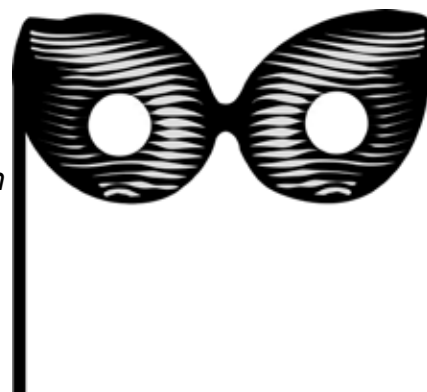
Ehkä kysymys onkin asennoitumisesta ja taidosta huomata kauneutta siellä, missä sitä ei ensin näkyisi. Tummaa taivasta tai katulamppua vasten näkyvät paljaat puunoksot, kynttilälyhty pimeällä parvekkeella tai vaikka hauskoihin iltamiin kiiruhtavat ihmiset luovat ainakin minun marraskuuseen mieleeni kauneutta. Mitkä asiat ympäristössä saavat sinun huomiosi kiinnittymään?

Vaikka tässä kuussa valo vähenee, tuo meille valoa monelaiset riennot ja juhlat! Tässä kuussa kohtaamispaikkojen arjen, Emyn ryhmien ja talokotoiminnan lisäksi on tiedossa monenlaista muutakin. Kuun alussa pidämme naamiaiset ja sitten kolmisen kymmentä emyläistä lähtee nauttimaan syysleiristä Velskolaan. Marraskuussa vietämme syntymäpäiväjuhlia ja osallistumme Mielenterveysmessuille. Loppukuusta vietämme pikkujouluja ja vähitellen ryhmien joulutauot jo alkavat. Tallinnaan lähdetään yhdessä Espoon Klubitalon kanssa heti joulukuun ensimmäisenä.

Tässä tiedotteessa on sinulle tutustuttavaksi yhdistyksemme toimintasuunnitelma- ja talousarvioehdotus tulevalle vuodelle 2017. Kokoonnumme sunnuntaina 6.11. klo 13 järjestöalo Villa Apteekkiin sääntömääräiseen syyskokoukseen päättämään tulevan vuoden suunnitelmista ja valitsemaan uutta hallitusta. Toivon mahdollisimman monen yhdistyksen jäsenen pääsevän paikalle, joten lämpimästi tervetuloa!

Tiina :)

P.S. Suuri kiitos kaikille kirjoituksiaan lähettäneille. Jutut mahtuvat paremmin sitten joulukuun lehteen.



Kutsu

Emyn sääntömääräinen syyskokous ja marraskuun kuukausikokous sunnuntaina 6.11. 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 2017. Syyskokouksen jälkeen pidetään vielä marraskuun kuukausikokous. Syyskokouksen esityslista julkaistaan marraskuun tiedotteessa. Kokouksessa on kahvipöytä katettuna, lämpimästi tervetuloa kaikki Emyn jäsenet!

Tekemistä

Marrasiltamat 4.11.

Avomielin-yhdistysten yhteiset naamiaiset, Marrasiltamat järjestetään tänä vuonna Espoossa, Espoon keskuksen VPK-talolla Pappilantiellä. Iltamien ohjelmassa on herkuttelua, bingoa, musiikkia, karaokea ja pukukilpailu. Varmistathan paikkasi iltamista ostamalla 2€ hintaisen illalliskortin ennakkoon Lilla Karyllista talkoovastaavalta tai Meriemystä.

Luontoiltpäivä pe 18.11.

Lilla Karyllin olohuoneessa

Perjantaina 18.11. klo 14-16 katsotaan luontokuvia ja keskustellaan luonnossa liikkumisesta. Voit ottaa mukaan myös omia valokuvia. Tiedustelut Kyöstiltä p. 041 478 6389. Tervetuloa!

Kokkailua Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvojan opastuksella

Tervetuloa mukaan laittamaan ruokaa ja oppimaan uutta ruoanlaitosta Hanna Pikkaraisen opastuksella. Meriemyssä kokkaillaan keskiviikkona 9.11. klo 10 alkaen (ilmoittaudu mukaan Meriemyn ilmoitustaululle tai p. (09) 863 2031) ja Auroranportin avoimessa ryhmässä (Aurorankuja 2 B) tiistaina 29.11. klo 17-19.30 (ilmoittaudu mukaan Tiinalle p. 050 310 7987).

Jäsenten pyöreitä vuosia Meriemyssä

Jäsenemme Jarmo täyttää 60-vuotta ja juhlimme merkkipäivää to 3.11. klo 13. Jäsenemme Ulla täyttää 50-vuotta ja juhlimme merkkipäivää to 17.11. kohtaamispaikka Meriemyssä torstaina. Tervetuloa kakkukahveille!

Avomielin-yhdistysten yhteinen biljarditurnaus to 24.11.

Turnaus järjestetään Kivenlahden Brodessa. Turnaus alkaa osallistujille tarjottavalla lounaalla Meriemyssä klo 11.30 ja pelien jälkeen noin klo 15 nautitaan vielä Meriemyssä turnauskahvit. Ilmoittaudu Emyn joukkueeseen suoraan Pirjolle p. 050 310 7980 to 17.11. mennessä.

Retkiä

Historiaretki Porkkalan entiselle vuokra-alueelle tiistaina 15.11.

Moskovan välirauhassa 1944 Suomi joutui vuokraamaan Neuvostoliitolle sotilastukikohdaksi Porkkalanniemen, Upinniemen, saaristoa ja lähialuetta. Alue oli Neuvostoliiton hallussa vuoteen 1956 saakka. Teemme tutustumisretken tuolle alueelle, kuulemme Tomin opastusta alueen historiasta ja vierailemme Degerbyn museossa. Retkelle lähdemme yhteiskuljetuksella Lilla Karyllista klo 10 ja ajamme tarvittaessa Meriemyn kautta. Otamme pienet eväät Emystä matkaan ja retki kestää noin klo 16 saakka. Retkellä ei ole säävarausta ja ulkona kävellään, joten puethan säänmukaisen varustuksen. Jos haluat lähteä mukaan, kirjoita sekä etu- että sukunimesi ilmoitustaulun listalle 9.11. mennessä ja ilmoita samalla, tuletko mielummin mukaan Lilla Karyllista vai Meriemystä. Tiedustelut Arttu p. 050 312 5193.



Lue lisää Emyn menoista ja retkistä sivulta 8. Tiedossa on retki Tallinnaan, pikkujouluja, kirjastotunti Meriemyssä, tietokoneopastusta ja Mielenterveysviikon tapahtumia.

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 kysytä 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-ja-tukea Jos et käytä internettiä, 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 espoolaisten kohtaamispaikka, jonne voi tulla pistäytymään kahville, lukemaan lehtiä, oleilemaan, juttelemaan työntekijöiden kanssa tai osallistumaan toimintaan. Kylämajan toimintaa ylläpitävät Kalliolan setlementti, 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

Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
p. 09-510 2792

Aukioloajat

- arkisin klo 10-14

Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahvitteilupaiikka kaikille. Maukasta kotiruokaa tarjolla keskiviikkoisin klo 12. Puuroa muina arkipäivinä klo 12.00. Raitinpysäkillä on käytettävissä ompelukone ja kangaspuut. Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat yhteistyössä Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Emy.



Lauluryhmä perjantaisin klo 13-14. Tervetuloa!

Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensifietoilta

keskiviikkona 30.11.2016 klo 17.30-19.30
Espoon Leppävaaran Metropolian auditoriossa (Vanha maantie 6)

Syömishäiriöistä ja niiden hoidosta puhumassa Etelän-SYLI ry:n työntekijät sekä HYKS Syömishäiriökliniikan sairaanhoitaja Hannaliisa Apajalahti-Freitag. Tilaisuudessa kuullaan myös toipuneen tarina.

Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kaikille avoin vapaaehtois pohjainen

venäjän kielen kerho

perjantaisin klo 15-17

pe 2.12. saakka Elina-salissa Sellon kirjastossa. Oppikirjana käytetään kirjaa nimeltä Pora! Tervetuloa. Tiedustelut Natalia Smura p. 046 812 9908 (tekstiviestillä).

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. 0503107987. Huomio! Nykyinen linjaus on, että sinun ei tarvitse olla espoolainen ollaksesi oikeutettu Kaikukorttiin :)

Emyn ryhmätoiminta

Tule mukaan rohkeasti, ennakkoon ei tarvitse ilmoittautua ellei toisin mainita.

Lisätietoja ryhmistä: Pirjo Heikkinen p. 050 310 7980.

Liikunnalliset ryhmät

Jalkapallojoukkue FC Askel harjoittelee maanantaisin klo 15-16 Laaksoalahden hallissa (Lähdepurontie) syyskaudella 24.10.-19.12. **Futsal treenit** keskiviikkoisin klo 17-18 Storängens skolan salissa (Rehtorinkuja 4) syyskaudella ajalla 5.10-7.12. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet, taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049.

Liikuntakerho maanantaisin klo 17-18 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Ohjelmassa vaihtelevaa liikuntaa ja lajikokeilua. Pue ylle rennot vaatteet ja jalkaan sisäkengät (tai sukat). Sopii kaikille kokoon tai kuntoon katsomatta. Marraskuun lajit: 7.11. venyttely/rentoutus, 14.11. rytmikästä liikkumista musiikin tahtiin, 21.11 kuntopiiri, 28.11. kauden päätös, rentoutus.

Sählyä pelataan tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla 29.11. saakka (Muuralanpiha 3) ja torstaisin klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston salissa (Kirkkokatu 16) ajalla 17.11.-8.12. (ei treenejä 3.11. eikä 10.11.) Mukaan treeneihin tarvittavat sisäkengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Vetäjänä Arto.

Itämaista tanssia (vain naisille) tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa 29.11. saakka (Espoonkatu 7). Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet. Vetäjänä Heta.

Sulkapalloa pelataan keskiviikkoisin klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa 30.11. saakka (Merivalkama 9). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi. Vetäjänä Anssi.

Emyn kuntosalivuoro Kannusillanmäen väestönsuojan/urheiluhallin kuntosalissa (Kannusillankatu 4) perjantaisin klo 16-17. Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet, pyyhe ja muut peseytymisvälineet. Tarvittaessa laiteopastusta. Syyskausi jatkuu 9.12. saakka.

Joogaa Lempeää ja helppoa kaikille sopivaa hathajoogaa ESKOn tiloissa (Pappilantie 2) perjantaisin klo 13-14.15. Joogatuokiota varten pue yllesi mukavat, joustavat vaatteet, ja muistathan olla syömättä tai juomatta puoli tuntia ennen ja jälkeen joogan. Ota mukaan ohut pyyhe/viltti. Mukana Katariina. Ryhmä on suljettu, mutta mukaan saattaa vielä mahtua, tiedustelut Pirjo 050 310 7980.

Emyn keilausryhmä kokoontuu tiistaina 8.11. Tapiolan keilahallissa. Lähdemme yhdessä keilahallille Meriemystä klo 13, mutta voit tulla myös suoraan paikalle (ole paikalla klo 13.50). Ilmoittauduthan Meriemyn ilmoitustaululle tai p. 09 8632031. Emy tarjoaa keilauksen ja kenkävuokran ilmoittautuneille.

Keskusteluryhmät

Vertaistukea ahdistukseen Uusi avoin tukiryhmä ahdistuksesta kärsiville aloitti ma 3.10. klo 18 Villa Apteekin alakerrassa (Pappilantie 5). Kokoontuminen parillisten viikkojen maanantaisin 31.10., 14.11., 28.11. klo 18-19.30, 19.12. saakka Tervetuloa keskustelemaan luottamuksellisesti vertaisten kesken sekä jakamaan ja löytämään selviytymiskeinoja ahdistukseen. Mukana Hanna ja Aimo.

Valonpissarat - ryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsivien tueksi on suljettu ja tällä hetkellä täynnä, mutta voit tiedustella mahdollisuutta päästä mukaan Pirjolta p. 050 310 7980.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville parillisten viikkojen tiistaisin klo 18 Lilla Karyllissa 13.12.. Tervetuloa!

Meren ja taivaan välillä eli diakonin ohjaama keskusteluryhmä Meriemyssä torstaisin parittomien viikkojen torstaisin klo 14-15 to 8.12. saakka Tervetuloa, mukaan mahtuu!

VERSO - ryhmä omaisille yhteistyössä Emy & Espoonlahden seurakunta. Meriemyssä torstaina 17.11., 15.12. klo 18-19.30. Tervetuloa kaikki kuntoutujien omaiset ja läheiset!

Ystävärühmä uusia ystäviä kaipaaville Lilla Karyllissa ke klo 15-16.30, jatkuu 7.12. saakka. Mukaan vielä mahtuu! Ilmoittaudu Virpille p. 050 310 7981.

Toiminnalliset ryhmät

Torstai-illan ruokaryhmä kokoontuu torstaina 24.11. klo 17-19.30, jolloin laitetaan kreikkalaista ruokaa Lilla Karyllissa. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun listan kautta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

Tietoisuustaitojen harjoitteluryhmä Kokoontuminen parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 16.30-17.30 Meriemyssä 7.12. saakka. Tervetuloa harjoittelemaan yhdessä tietoista hyväksyvää läsnäoloa erilaisten harjoitusten ja keskustelun merkeissä. Mukana Tiina p. 050 310 7987.

Levyraati kokoontuu Meriemyssä kerran kuussa, pe 25.11. ja 9.12. klo 14. Levyraadissa analysoidaan, muistellaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ottaa omaa musiikkia mukaan tai valita kappaleen musiikkipalvelusta. Mukana Tiina.

Musaryhmä Lilla Karyllin yläkerrassa kuuntelee musiikkia Kimin ja/tai Markon kanssa maanantaisin klo 13-14. Ei ryhmää 7.11. Ryhmän syyskausi jatkuu 28.11. saakka.

Kuvataideryhmä Sielun maisemien maalarit kokoontuu Lilla Karyllissa maanantaisin 12.12. saakka klo 17 ja **Mielen maisemien maalarit** Meriemyssä tiistaisin 13.12. saakka klo 17. Ryhmät ovat avoimia kaikille ja osallistuminen ei edellytä kokemusta kuvataiteen tekemisestä, rohkeasti mukaan vaan!

Auroranportin ryhmä (Aurorankuja 2) parillisten viikkojen tiistaisin klo 17-19. Ohjelmassa ti 1.11. naamioaskartelua, ti 15.11. klo 17 lähtö keilaamaan, ti 29.11. laitetaan ruokaa Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvojan opastuksella. Ilmoittauduthan ennakkoon Tiinalle p. 050 310 7987.

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. Kokoontumiset 29.11. saakka.

Bänditaitoryhmä kokoontuu Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa perjantaisin 2.12. saakka klo 13.30-14.30. Ryhmään mahtuu uusia osallistujia. Ohjaajana musiikkipedagogi Sari J.

Musiikkiraati ja Lauluryhmä kokoontuvat joka toinen viikko Kylämajassa, joka toinen kerta on Musiikkiraati ja joka toinen kerta on Lauluryhmä. Ryhmiä ohjaa Helena. Lauluraadissa klo 12-14 (9.11. ja 7.12.) kuunnellaan musiikkia ja keskustellaan musiikista. Lauluryhmässä klo 12.15-13.15 (16.11. ja 30.11.) lauletaan yhdessä Helenan säestyksellä.

Tutustumisryhmä pidetään torstaisin klo 13.30, tapaaminen Lilla Karyllissa. Ryhmään toivotetaan tervetulleiksi kaikki Emyyn tutustujat sekä jo pidempään yhdistyksessä mukana olleet. Ryhmässä tutustutaan toisiin toiminnan merkeissä, yhteistyössä HUS. Ryhmäkertojen teemoja: 3.11. Luontokuvia, 10.11. Korujen askartelua, 17.11. Ruskakävely, 24.11. Visailua ja aistijumppaa. Lisätietoja ja ilmoittautuminen mukaan Virpi p. 050 310 7981.

Yhteislaulua Meriemyssä

Lauletaan suomalaisia tuttuja lauluja yhdessä Meriemyssä maanantaina 28.11. klo 13.

Emyn menoja

Kynttilätapahtumia

Kynttilätapahtuma itsemurhan uhrien muistolle käynnistää Mielenterveysviikon sunnuntaina 20.11. klo 18. Espoossa tapahtumaa vietetään Espoon keskuksessa Tuomiokirkon edessä ja pitäjäntuvassa (Kirkonmäentie 2) sekä Espoonlahdessa Kaskikappelilla (Kaskipiha 5). Tervetuloa.

Mielenterveysmessut

Messut pidetään Wanhassa Satamassa Katajanokalla (Pikku Satamankatu 3-5) tiistaina 22.11. klo 9-17 ja keskiviikkona 23.11. klo 9-16. Messuilla on kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta, mielenterveyden tukemisesta sekä muista kävijöitä kiinnostavista aiheista. Emy esittäytyy messuilla yhteisellä osastolla ja pitää narikkaa yhdessä muiden Avomielin yhdistysten kanssa. Jos haluat mukaan pitämään narikkaa tai esitlemään Emyä messuilla, ota yhteyttä Kaideen p. 050 552 1049. Messuille saat ilmaislipun Revanssi-lehdestä tai Emyn työntekijöiltä pyytämällä.

Päiväristeily Tallinnaan torstaina 1.12.

Emy tekee risteilyn Tallinnaan to 1.12. yhdessä Espoon klubitalon kanssa Eckerö Linen M/S Finlandialla. Retkipäivä kestää varhaisesta aamusta (laiva lähtee klo 8.30) myöhäiseen iltaan (paluu Helsinkiin klo 21.15. Retkellä jakaudumme pienryhmiin. Yksi ryhmä tekee kierroksen toreilla ja vanhassa kaupungissa (melko paljon kävelyä), toinen ryhmä vierailee paikallisella klubitallolla (ilmoittaudu tähän retkiryhmään 8.11. mennessä Tiinalle p. 0503107987), muista pienryhmistä saat tiedon retkikirjeessä, joka postitetaan kotiin ennen matkaa. Matkan omavastuu hinta emyläisten osalta on 15€. Lisäksi jokainen osallistuja kustantaa itse kaikki omat ruokailunsa, muut ostokset sekä omatoimiset matkansa aamulla kotona Länsiterminaliin ja illalla takaisin kotiin. Hae mukaan retkelle 8.11. mennessä Lilla Karyllin tai Meriemyn ilmoitustaulun listan kautta. Kirjoita listaan koko nimesi sekä oma syntymäaikasi (päivä, kuukausi, vuosi). Mikäli et ole Emyn jäsen, huolehdi, että osoitteesi on tiedossamme. Tiedustelut/osoiteasiat Tiina p. 050 310 7987. Muistathan, että retki on päihteetön ja tarvitset mukaan voimassaolevan passin tai henkilökor-

tin. Arvioithan myös oman jaksamisesi, päivästä tulee aika pitkä.

Tietokoneen käytön opastusta tarjolla

Henkilökohtaista neuvontaa tietokoneen käyttöön liittyvissä perusasioissa. Ohjausta esimerkiksi Microsoft Wordin ja Excelin alkeissa, internet-selaimen ja hakukoneiden käytössä sekä sähköpostitilin luomisessa. Varaa oma aikasi ohjaukseen Lilla Karyllista tai Meriemystä ilmoitustaulun listojen kautta (tai puhelimitse). Ohjausta antaa Jan ja aikoja on tarjolla tiistaisin Meriemyyntä ja keskiviikkoisin Lilla Karylliin.

Kirjastotunti Meriemyyssä

Keskiviikkona 23.11. klo 14 pidettävällä kirjastotunnilla kuullaan vinkkejä ja keskustellaan kirjaston työntekijän kanssa, mistä lukuharrastuksen voisi aloittaa ja toisaalta miten löytää kiinnostavaa uutta luettavaa kirjastosta. Samalla kerätään teematoiveita tulevia kirjastotunteja varten.

Järjestökadun pikkujoulut

Pappilantien toimijoiden yhteiset kaikille avoimet pikkujoulut pidetään pe 25.11. klo 12-14 Villa Ap-teekissa (Pappilantie 5). Tarjolla on joulupuuroa, musiikkia, yhteislaulua ja joulupukki. Tervetuloa!

Emyn pikkujoulut ja kuukausikokous

Pidetään Lilla Karyllissa sunnuntaina 27.11. klo 12-15. Ohjelmassa on emyläisten esityksiä, joulusta syötävää ja mukavaa yhdessäoloa. Tuo mukana noin 2€ arvoinen joulupaketti. Tervetuloa!

Joulukorttiaskartelua

Lilla Karyllissa keskiviikkoina 16.11., 23.11., 30.11. ja 7.12. klo 13.30-14.30. Tule askartelemaan joulukortteja sekä yhdistykselle että itsellesi. Mukana Minna K.



Apua ja tukea

Emyn kumppanien toimintaa

Asumisluotsi (Lintuvaarantie 21) avoinna ma-to klo 9-15. Aasumisneuvontaa, palveluohjausta ja tukea. Tiedustelut p. 040 631 8753, tatjana.tapanainen(at)sininauha.fi

Espoon Ankkuri, Matinkartanontie 16 B, (Matinkylä) diakonia-aamiainen arkisin klo 9-10 (puuro, leipä, kahvi ja mehu) ja leipäjako 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. Leipäjako 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 kirkon remontin vuoksi Helsingin seurakunnan tiloissa Kipparinkatu 2. 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.

Seurakuntien diakonialouneet

- Suvelan kappeli (Kirstintie 24) tiistaisin ja torstaisin 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) tiistaisin ja torstaisin 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 klo 11.30, hinta 4€.
- Kauklahten kappeli (Kauppamäki) tiistaisin klo 11, hinta 3€.

Askel kerrallaan – avoin keskusteluryhmä mielenterveyskuntoutujille joka toinen torstai klo 13-14.30 (3.11., 17.11., 1.12., 15.12.) Olarin kappeli, Kuunkehrä 4, Mukana Diakoni Tanja Puhakka p. 050 361 3357.

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

Mieli maasta ry:n ryhmät ovat vertaistukiryhmiä masentuneille, lisätietoa www.mielimaasta-ry.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. Lisätietoja Hannele Oksanen, p. 050 500 1137.

Omaisille ja läheisille Vertaistukiryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille kokoontuu tiistaisin kerran kuussa klo 17.30 (8.11., 13.12.) Eedin yläkerrassa (Kilonkallio 7). Tiedustelut Petteri Liikanen p. 050 576 8531, www.otu.fi.

Ääniä kuuleville vertaisryhmiä järjestää Suomen Moniääniset ry. Villa Apteekin alakerrassa (Pappilantie 5) ma 7.11., 21.11., 5.12. ja 19.12. klo 13.30-15. Lisätietoja: p. 040 830 9663 tai [toimisto\(at\)moniaaniset.fi](mailto:toimisto(at)moniaaniset.fi)

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry:n avoin vertaisryhmä Nöykkiön neuvolassa (Oxfotintie 8) ke 9.11., 30.11. ja 14.12. klo 18-20. Lisätietoja www.aima.fi.

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS 2016 ESITYSLISTA

Paikka: Villa Apteekki, Pappilantie 5.

Aika: sunnuntai 6.11.2016 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 2017

7 § JÄSENMAKSUJEN SUURUDET ERI JÄSENTYYPEILLE VUODEKSI 2017

8 § HALLITUKSEN JÄSENTEN KOKOUSHALUKKOIDEN, KULUKORVAUSTEN JA TILINTARKASTAJIEN PALKKIOISTA PÄÄTTÄMINEN VUODELLE 2017

Hallituksen valinta

9 § HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA (1 VUOSI)

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

11 § TILINTARKASTAJIEN VALINTA

12 § ILMOITUSASIAKAS

13 § KOKOUKSEN PÄÄTÖS

TOIMINTASUUNNITELMALUONNOS (tiivistelmä) VUODELLE 2017 *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 testamentilahjoituksen 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.

Emyssä ei kysellä diagnooseja eikä Emyyn tullakseen 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-ajatus

- 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 visio

- 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.

Emyn toiminnan tavoitteiksi vuodelle 2017 on asetettu yhdistyksen tarkoituksesta johdetut tavoitteet sekä hallituksen ja työntekijöiden kehittämisyöpajassa nousseet kehittämistavoitteet:

- Yhdistää ja aktivoi 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.
- Emy-kummitoiminnan kehittäminen eli koordinoidaan jo toiminnassa mukana olevia tukemaan ja kannustamaan uusia toimintaan mukaan tulevia.
- Nuorille aikuisille (18-30-vuotta) suunnatun toiminnan kehittäminen ja nuorten aikuisten saaminen mukaan toimintaan.
- Kutsu-hankkeessa vahvistetaan yhdistyksen verkostoja sekä kehitetään uutta tavoittamisen tapaa mielenterveys- ja/tai päihdeongelmaisten tai muuten sosiaalisesti eristäytyneiden ihmisten kutsumiseksi mukaan mielenterveyttä tukeviin toimintoihin.

1.2 Yhdistyksen ja hallituksen kokoukset

Yhdistyksen varsinaiset kokoukset ovat kevätkokous ja syyskokous. Kevätkokouksessa käsitellään toimintakertomus, tuloslaskelma ja tase, tilintarkastuskertomus sekä vastuuvapaus. 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 kokonaisuudessa 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 vapaaehtoisuustyö 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 juhlapäyhinä kohtaamispaikkoja pidetään avoinna mahdollisuuksien mukaan. Kohtaamispaikkojen toimintaa tilastoidaan vieraskirjojen avulla. Osallistujamäärät ovat nousussa muun muassa Kutsu-hankkeen ansiosta.

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 yli kolmekymmentä erilaista ryhmää.

2.4 Leiri- ja retkitoiminta

Emy järjestää yhteensä viisi leiriä vuoden aikana.

Retkillä tutustutaan muihin mielenterveysyhdistyksiin, kulttuuritarjontaan ja osallistutaan tapahtumiin.

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, aloite- ja palautelaatikot, henkilökohtaisesti kerrottu palaute työntekijöille, www-sivujen palaute- ja aloitelomake, Facebook ja eri kohderyhmille (toimintaan osallistuneet, vapaaehtoiset, työntekijät ja kumppanit) suunnatut kyselylomakkeet.

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 kurseista, ryhmistä ja yksilöllisestä tuesta.

2.8 Tukihenkilö- ja vertaistukihenkilötoiminta

Yksilöllisen vertaistuen tai tukihenkilötoiminnan tarkeitus on tarjota lyhytkestoista vertaisuuteen perustuvaa tukea sitä tarvitseville. Toimintaa kehitetään vuonna 2017 osana Kutsu-hanketta.

2.9 Etuus- ja vaikuttamistoiminta

Emy vaikuttaa kohderyhmänsä palveluihin ja toimintaympäristöön erilaisien kumppanuushankkeiden ohjausryhmien ja verkostotyön kautta. Emy ohjaa toimintaansa osallistuvia tarvittaessa MTKL:n tuki- ja neuvontapalvelujen piiriin.

3. SOSIAALISTA KUNTOUTUSTA TYÖN RAJALLA

3.1 Kahviotoiminta

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden osallistua korvaukselliseen kahviotoimintaan, joka on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille, jotka tuntevat, että työtoiminta edistää heidän arjen hallintaansa, edistää

kuntoutumista, lisää sosiaalisia ja käytännöllisiä taitoja sekä luo mahdollisuuden tunnustella omaa jakamista.

3.2 Väli työmarkkinoiden mahdollistaminen

Statukseltaan työttömille järjestetään toimintaa kuntouttavana työtoimintana yhteistyössä Espoon työvoimanpalvelukeskuksen kanssa. Emy yhdessä Kalliolan Settlementin kanssa tarjoavat kuntouttavan työtoiminnan, työelämävalmennuksen ja työharjoittelun paikkoja. Palkkatuetuun työhön otetaan työntekijöitä yhdistykseen joko suoraan Emy:n kirjoille tai Elyn Sektori-hankkeen kautta.

3.3 Puutarhatoiminta ja kumppanuus Espoon kaupungin kanssa

Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettava Kauklahten puutarhatoiminta mahdollistaa mielekästä toimintaa ja tekemistä niin Emy:n toimintaan osallistuville vapaaehtoisille, HUS:n toimintaterapia-ryhmille kuin kaupungin sosiaalisen kuntoutuksen ja muiden tiimien asiakkaille.

3.4 Osuuskunta Avustamo

Emy on yksi osuuskunta Avustamon (entinen Hyvä arki) omistajista. Osuuskunta mahdollistaa sosiaalisen yritystoiminnan. Osuuskunnan kautta voidaan tarjota henkilöille ennakonpidätyksen alaisia töitä. Emylle mahdollinen arvonlisäverollinen toiminta toteutetaan osuuskunnassa.

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 kohtauspaikoissa, 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 hyödynnetään 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. KUTSU ETSIVÄN JA LÖYTÄVÄN TUEN HANKE

Kutsu-hanke tähtää uuden tavoittamisen tavan rakentamiseen mielenterveys- ja/tai päihdeongelmaisten tai muuten sosiaalisesti eristäytyneiden ihmisten kutsumiseksi mukaan mielenterveyttä tukeviin toimintoihin. Kutsu on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kuntien ja järjestöjen yhteistyön teema-rahoitukseen liittyvä etsivän ja löytävän tuen kehittämishanke, joka toimii yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa vuosina 2016-2018.

6. TALOUS JA HALLINTO

6.1 Toiminnan rahoitus

Katso taulukko viereisellä sivulla.

6.2 Vakituiset työntekijät

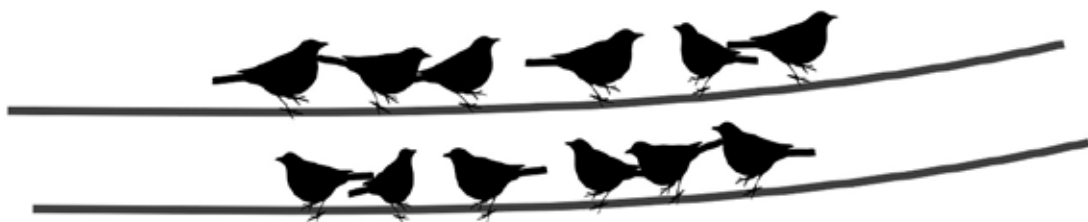
Vakituiset työntekijät vastaavat yhteisesti yhdistyksen toiminnasta. Työntekijät mieltävät yhdessä toiminnanjohtajan kanssa erityiset toimialansa, jossa huomioidaan yksilölliset vahvuudet.

6.3 Yhdistyksen käytössä olevat tilat

Lilla Karyll on Espoon kaupungin omaisuutta ja yhdistyksen käytössä. Meriemyn yhdistys on vuokranut Espoon ja Kirkkonummen takseilta. Toimistotilaa Emyllä on Espoon keskuksessa järjestötila Villa Ap-teekissa, josta Emyllä on käytössä toinen kerros ja kellari. Emy on mukana Leppävaarassa sijaitsevalla Raitin Pysäkillä ilman taloudellisia sitoumuksia, Matinkylän asukastalo Kylämajassa yksi taustatahoista ja Unelma Tapiolassa on kokoontumistiloja varattavissa.

6.4 Koulutus

Yhdistys kannustaa toimintaansa osallistuvia osallistumaan Mielenterveyden keskusliiton monipuoliseen koulutukseen. Työnantajana yhdistys kannustaa ja tukee työntekijöitään kehittämään ammattitaitoaan ja osaamistaan.



EMY RY TALOUSARVIO 2017

Kohtaamispaikat toimintoiheen, Kutsu-hanke ja työn rajalla

Työtoimintatuotot	60 300€	
Jäsentoimintatuotot	4 900€	
Työllistämistuki	28 168€	
Oppisopimus koulutustuki ja	2 040€	
Opintokerhokorvaukset	4 800€	
Muut toimintatuotot	7 700€	
Toimintatuotot yhteensä		107 908€
RAY Ak Kohtaamispaikkojen toimintaan	230 000€	
RAY C KUTSU Etsivä ja löytävä työ	123 000€	
Toiminta-avustukset yhteensä		353 000€
TUOTOT YHTEENSÄ		460 908€
KULUT		
Palkat	-275 514€	
Henkilöstösivukulut	-63 938€	
Työllistämistuki Emy-lisä (Ejy Sektori)	-7 200€	
Talkooruokailu	-20 000€	
Työterveyshuolto	-7 600€	
Koulutus ja virkistys	-6 300€	
Työtoimintarahat ja vakuutukset	-21 000€	
Henkilöstökulut yhteensä		-401 552€
Työtoimintakulut	-53 200€	
Jäsentoimintakulut	-19 600€	
Vuokrat	-82 200€	
Muut kulut ja poistot	-117 801€	
Muut kulut yhteensä		-272 801€
Tuotto-/kulujäämä		-213 445€
Jäsenmaksut, lahjoitukset ja muut tuotot	10 600€	
Varainhankinta yhteensä		10 600€
Tuotto-/kulujäämä		-202 845€
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		-400€
Tuotto-/kulujäämä		-203 245€
Avustukset Espoon kaupunki	1 800€	
Toiminta-avustukset seurakunta, Viola Raninin säätiö	30 500€	
Toiminta-avustukset Kauniainen, Kirkkonummi	1 400€	
Yhteistoimintasopimus Espoon kaupunki	169 000€	
Yleisavustukset yhteensä		202 700€
TILIKAUDEN ALIJÄÄMÄ		-545€

Runoja

Marraskuu

Syksyn sää muuttuu jännäksi
vesisade vaihtuu rännäksi
vedetään saapasta jalkaan
ja sateenvarjoa pään päälle
ja kiukutellaan kurjalle säälle.

Kuka uskoisi enää syksyn
romanttiseen taikaan
puna-kelta-oranssien lehtien taikaan.

Jo aletaan odotella
lunta ja pakkasta
ja etsimään komerosta rukkasta

Vielä vähän on aikaa jouluun
Lahjoja tehdään ja ostetaan
ja mielialaa vähän nostetaan

Tuula Viljasalo

Otan esille kuvan

murheellisesta sydäimestä
elämän polulta
heittäydyin satunnaisen kohtalon varasaan
olin riippuvainen
väreistä - muodoista - rajoista
kultaisin kirjaimin kirjoitettu
onnellisten ihmisten
suurien salien
kristallikruunujen ihailija
tahdoin jakaa iloni ympärille -
kallioinen saaristo
kelluva tumma vaahtopää
hallitseva linna
tiilistä rakennettu
hauras elävää lasite
värikäs
sateenkaaren täplät vedessä

Matkustit

merelle
ruusunhohteelle
aurinko tulitäplinä
yö kuluu loppuun
sumu peittää maailman
"Leger" patsas

Olli Salokangas

Huurussa oksilla peilin sirpaleet

Auringon nousu huojuttaa hämärän viittaa. Hauraiden oksien hauras tanssi. Pudonneet lehdet, maa täysi kirjoitettua runoa, kirjan hiipuva kohina.

Sillä läsnäolon ojentunut aika. Huurun taittuvia kuvia, avaruuden mitta.

Se peili, josta nähdä voi ikuiset kasvot.

Kaikki yhtäaikaan. Jokaisella kirmaavan tuulen kytevä tanssi. Huurteiset kämmenet, taivas pilkottaa.

Aamujen porttien avaus. Maa pyörii, tähtitarhojen sumussa. Puiden taipuvat sormet, linnut laskeutuneet. Tiaisten odotus, viimeisen lehden puhe.

Tuuli saapuu hetki hetkeltä, ja tarttuu himmeiden puiden runkoon.

Metsä sulkee ovet, puiden lukot. Maan höyry. Kylmä kasvaa.

Olemassaolon piennarten aalto, ja peiliholvit, aamujen jälkeen. Yö sammuu, varjojen leikki. Puiden rungolla hidas puhe. Lasioksien katse.

Hivuttava ajan hidas aika. Jokin läsnä.

Laila Nielsen

Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia.
Tervetuloa mukaan toimintaan!



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

Yhdistyksen jäsenmaksu

vuodelle 2016 on 23€ ja kannatusjäsenmaksu on 100€. Jäsenyys kannattaa, mutta moneen yhdistyksen toimintaan voit osallistua, 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
Kasvimaahjaaja	Minna Taipale	p. 050 310 7983
Kasvimaahjaaja	Janne Törmänen	p. 050 312 5192

www.emy.fi

[espoonmielenterveys\(at\)emy.fi](mailto:espoonmielenterveys(at)emy.fi)

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

TERASSIKAHVIO

Jorvin sairaalan psykiatria
Avoinna ma-to
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