

# Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Esbo Mentalhälsoförening EMF rf

Pappilantie 7

02770 Espoo

p. (09) 859 2057

[espoonmielenterveys@emy.fi](mailto:espoonmielenterveys@emy.fi)

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

## TOIMINTAKERTOMUS 2016

*Emyyn et tarvitse lähetettä tai  
diagnoosia, tervetuloa mukaan!*



## SISÄLLYS

1 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDELLE.....	3
2 YHDISTYS.....	3
3 KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA.....	3
3.1 Kohtaamispaikat ja talkootoiminta .....	3
3.3 Ryhmätoiminta .....	5
3.4 Yhdistyksen leirit, retket, tapahtumat ja turnaukset.....	7
3.5 Osallistujälähtöisyys toiminnassa .....	8
3.6 Mahdollisuudet Emyn toimintaan osallistujille .....	8
4 VAPAAEHTOIS- JA VAIKUTTAMISTOIMINTA.....	9
5 YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUS.....	9
6 YHDISTYKSEN HALLINNASSA JA KÄYTÖSSÄ OLLEET TILAT.....	11
7 KUTSU-HANKE .....	11
8 TIEDOTTAMINEN .....	11
8.1 Emy – tiedote, yleisesite ja Avomielin lehti .....	11
8.2 Kotisivut ja sosiaalinen media.....	11
8.3 Emy esittäytyy messuilla ja näkyy tapahtumissa.....	12
9 SOSIAALINEN KUNTOUTUS TYÖNRAJALLA.....	12
9.1 Kahviotoiminta.....	12
9.2 Puutarhapalsta .....	12
10 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN.....	12
11 ARVIO TODENNÄKÖISESTÄ TULEVASTA KEHITYKSESTÄ .....	12
12 KEHITTÄMISTYÖ JA KOULUTUS.....	12
13 VAKUUDEKSI .....	13

### *Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n tarkoitus*

*Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, ruotsiksi Esbo Mentalhälso förening EMF rf on yhdistys, jonka tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikan ja sen lähikuntien alueella asuvia psyykkisistä ongelmista kärsiviä henkilöitä ja herättää ymmärrystä näistä ongelmista kärsiviä kohtaan sekä tehdä ennalta ehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kokous- ja kuntoutustoimintaa, aikaansaa psykiatristen potilaiden elämäntilannetta koskevia selvityksiä, informoi viranomaisia jäsenten tarpeista, harjoittaa julkaisutoimintaa sekä järjestää keskustelu- ja valistustilaisuuksia, kerho- ja opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja jäsenilleen.*

### *Emyn arvot*

*Jäsenlähtöisyys  
itsensä määräämisoikeus*

*yhdenvertaisuus  
avoimuus*

*yhteisöllisyys  
toiminnallisuus*

## 1 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDELLE

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA (entinen RAY) ja Espoon kaupunki jatkoivat yhdistyksen päärahoittajina. Viola Raninin säätiö myönsi 25 000 €:n avustuksen. STEA myönsi Emylle mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikkojen toimintaan ja koordinointiin 219 000 €:a sekä uudelle kehittämishankkeelle (Kutsu) 124 000 €:a, josta käytettiin ensimmäisenä vuonna 73 773 €:a.

Espoon kaupungin aikuissosiaalityön ja Kipinä - toiminnan kanssa jatkettiin yhteistyötä puutarhapalstatoinnin tiimoilta. Kahvioiden työtoimintaa jatkettiin edellisvuoden tapaan. Espoon kaupunki myönsi yhdistykselle 15 000 €:a järjestöavustuksena työtoimintaan. Espoon kaupungin ja Emyn yhteistyösopimus kokonaisuudessaan sisältää rahaa Emyn työtoimintaan 66.000€ sekä lisäksi avustusta tilavuokrien muodossa noin 49.000 €:a. Espoon seurakuntayhtymä avusti Emyä 5.500 €:lla.

## 2 YHDISTYS

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin sunnuntaina 30.3.2016 järjestöalo Villa Apteekissa. Kokoukseen osallistui 6 jäsentä. Sääntömääräinen syyskokous pidettiin sunnuntaina 6.11.2016 järjestöalo Villa Apteekissa. Kokoukseen osallistui 16 jäsentä.

Hallitus kokoontui 9 kertaa. Syyskokouksessa 2015 valittu hallitus vuonna 2016 oli puheenjohtaja Tomi Ojala, varapuheenjohtaja Eeva Rätty sekä hallituksen jäsenet Kim Liuhanen, Eeva-Liisa Mäkinen, Tiina Eronen, Jouni Karjalainen, Lassi Uoti ja Timo Lounio. Syyskokouksessa 2016 valittu hallitus vuodelle 2017 on puheenjohtaja Tomi Ojala, varapuheenjohtaja Eeva Rätty sekä jäsenet Kim Liuhanen, Hanna Hed, Lassi Uoti, Jouni Karjalainen, Tiina Eronen, Timo Lounio ja Kyösti Kolehmainen.

Yhdistyksen tilintarkastajana oli Ahti Mannila HTM ja varatilintarkastajana Risto Ekholm KHT. Syyskokouksen 2016 valitsema tilintarkastaja on Ahti Mannila HTM ja varatilintarkastaja Risto Ekholm KHT. Työntekijöinä olivat toiminnanjohtaja Kaj Järvisalo, toiminnanohjaajat Tiina Pajula ja Pirjo Heikkinen sekä Kutsuhankkeessa toiminnanohjaaja Virpi Uusitalo ja ohjaaja Arttu Pöyhtäri. Järjestötyöntekijöinä olivat Eeva Leinonen sekä puutarhaohjaajat Minna Taipale ja Janne Törmänen. Vuoden alkupuoliskolla yhdistyksen työntekijöinä olivat myös Risto Hannukka ja Satu Jääskeläinen.

Jäsenmaksun maksoi 296 luonnollista henkilöä tai yhteisöä. Jäseniä yhdistyksessä oli 289, kannatusjäseniä oli 7 ja ainaisjäseniä 3 henkilöä. Jäsenmaksutuotot olivat 7347 € (6548 € vuonna 2015). Jäsenmaksu oli 23 € ja kannatusjäsenmaksu 100 €.

## 3 KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA

### 3.1 Kohtaamispaikat ja talkootoiminta

Emy ylläpiti kohtaamispaikkoja Espoon keskuksessa (kohtaamispaikka Lilla Karyll) ja Kivenlahdessa (kohtaamispaikka Meriemy). Kohtaamispaikat olivat avoinna maanantaista perjantaihin klo 9-16.30. Kohtaamispaikat olivat avoinna vapaaehtoisten ansiosta myös viikonloppuisin, Meriemy lauantaisin klo 12-16 ja Lilla Karyll sunnuntaisin klo 12-16. Päivittäistä tilojen käyttöaikaa pidensivät iltaisin kohtaamispaikkojen tiloissa kokoontuneet ryhmät. Lilla Karyll oli avoinna vuonna 2016 yhteensä 294 päivänä ja Meriemy 310 päivänä. Aukiolopäivien määrään vaikutti vapaaehtoisten päivystäjien löytyminen muille kuin arkipäiville. Arkipäivien aukiolosta vastasivat molemmissa kohtaamispaikoissa yhdistyksen työntekijät.

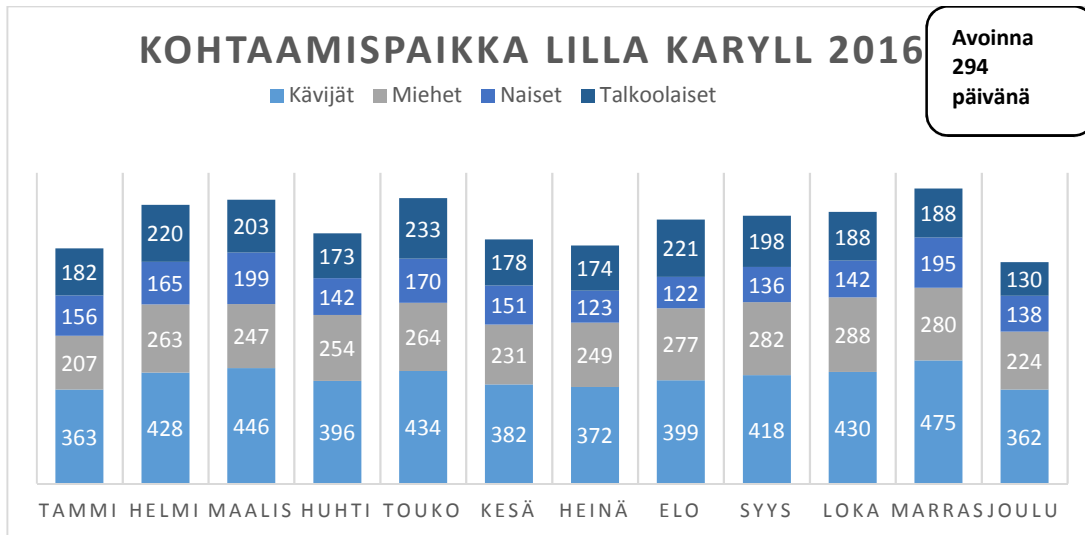
Talkoot ovat Emyn järjestämää matalan kynnyksen toimintaa. Talkoisiin osallistumista varten osallistujat saapuvat ennen klo 10 aamulla ja ilmoittautuvat talkoisiin. Talkoiden aluksi jaetaan yhdessä päivän talkootyöt, jotka voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa, haravointia, lumitöitä tai postitusta. Yhteisen työnjaon jälkeen suunnitellaan, mitä tehdään päivän talkoolounaaksi. Kiitoksena talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen kotiruokalounaan. Talkoo- ja vapaaehtoistyöhön osallistuvat henkilöt olivat vakuutettu. Kohtaamispaikka Lilla Karyllissa talkoot järjestetään ympäri vuoden jokaisena arkipäivänä ja Meriemyssä arkisin maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin.

Tiedot kohtaamispaikkojen kävijöistä koottiin kunkin kuukauden lopuksi ja tallennettiin taulukkoon yhdistyksen palvelimelle. Kävijät laskettiin kohtaamispaikan vieraskirjan merkinnöistä, jolloin sama henkilö tuli lasketuksi korkeintaan yhden kerran päivän aikana, mutta todennäköisesti usean käyntinsä vuoksi useamman kerran kuukauden aikana. Koska luvut ovat laskettu kävijäkirjasta, ne ovat alakanttiin, koska kaikki kävijät eivät aina huomaa laittaa nimeään kirjaan.

Talkoolaiset laskettiin talkoovastaavina toimineiden työntekijöiden kirjaamista talkoolomakkeista, jolloin kaikki talkoolaiset tulevat merkityksi tilastoon. Yhden päivän aikana talkoisiin osallistunut merkittiin ker-  
taalleen osallistuneeksi, mutta saman henkilön osallistuessa talkoisiin usean kerran kuukauden aikana, tuli  
hän myös merkityksi talkoolaiseksi useamman kerran.

Emyn kohtaamispaikka Lilla Karyllissa nimensä kävijäkirjaan vuoden 2016 aikana jätti 362-475 henkilöä  
kuukaudessa. Lilla Karyllin kävijöistä miehiä oli hieman naisia enemmän. Kohtaamispaikka Lilla Karyllin  
talkoisiin osallistui kuukausittain 130-233 henkilöä.

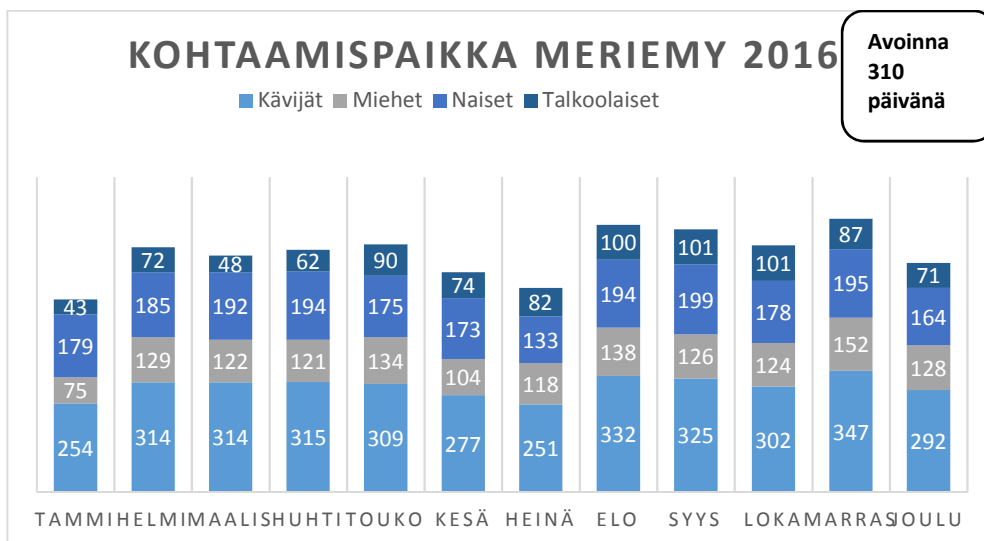
Taulukko 1 Kohtaamispaikka Lilla Karyll 2016, käynnit ja osallistumiset



Kohtaamispaikka Meriemyssä nimensä vieraskirjaan jätti vuonna 2016 kuukausittain 251-347 kävijää. Me-  
riemyn kävijöistä enemmistö oli naisia, vaikka miehiäkin kohtaamispaikassa kävi säännöllisesti. Kohtaamis-  
paikka Meriemyssä talkoot pidettiin arkipäivisin maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Osallistujia  
talkoissa oli kuukausittain 43-101 henkilöä.

Kohtaamispaikkojen toimintaan osallistuvat ovat olleet perinteisesti yhdistyksen toimintaan osallistuvia jo  
tuttuja henkilöitä. Kuitenkin vuonna 2016 uusia osallistujia on tullut mukaan ennätysmäärä, noin 140 eri  
henkilöä, Kutsu-hankkeen toiminnan ja ohjauksen kautta. Kohtaamispaikoissa uudet osallistujat huomioi-  
ttiin erityisesti esittelemällä heille toimintaa ja jakamalla yhdistyksen tiedotetta sekä toivottamalla heidät  
tervetulleiksi mukaan. Yhdistyksen päivittäiseen toimintaan (molemmat kohtaamispaikat sekä ryhmä ja  
retkitoiminta yhteen laskien) osallistuu valistuneena arviona noin jopa 70-100 eri henkilöä joka päivä.

Taulukko 2 Kohtaamispaikka Meriemy 2016, käynnit ja osallistumiset



### 3.3 Ryhmätoiminta

Emyn ryhmätoiminta oli vuonna 2016 runsasta ja monipuolista. Ryhmät kokoontuivat joko kerran viikossa, joka toinen viikko tai kerran kuukaudessa. Ryhmiä pidettiin Lilla Karyllissa, järjestöaloilla Villa Apteekissa, Meriemysssä, Kylämajassa, Raitin Pysäkillä sekä liikuntasaleissa. Emyssä toimi liikunnallisia ryhmiä, keskusteluryhmiä ja monenlaisia toiminnallisia ryhmiä. Ryhmien vetäjinä toimivat vapaaehtoiset, työntekijät tai palkatut kerho-ohjaajat. Kevään 2016 aikana kokoontui säännöllisesti 25 eri ryhmää, kesällä muiden ryhmien ollessa kesätauolla kokoontui kesäryhmiä säännöllisesti viisi erilaista (asetelmamaalaus, FC Askel kaksi kertaa viikossa, ulkopeliryhmä, kahvakuulatreenit, Kutsu-hankkeen kesäryhmä ja yleisurheilutreenit) ja syyskaudella säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä oli 29.

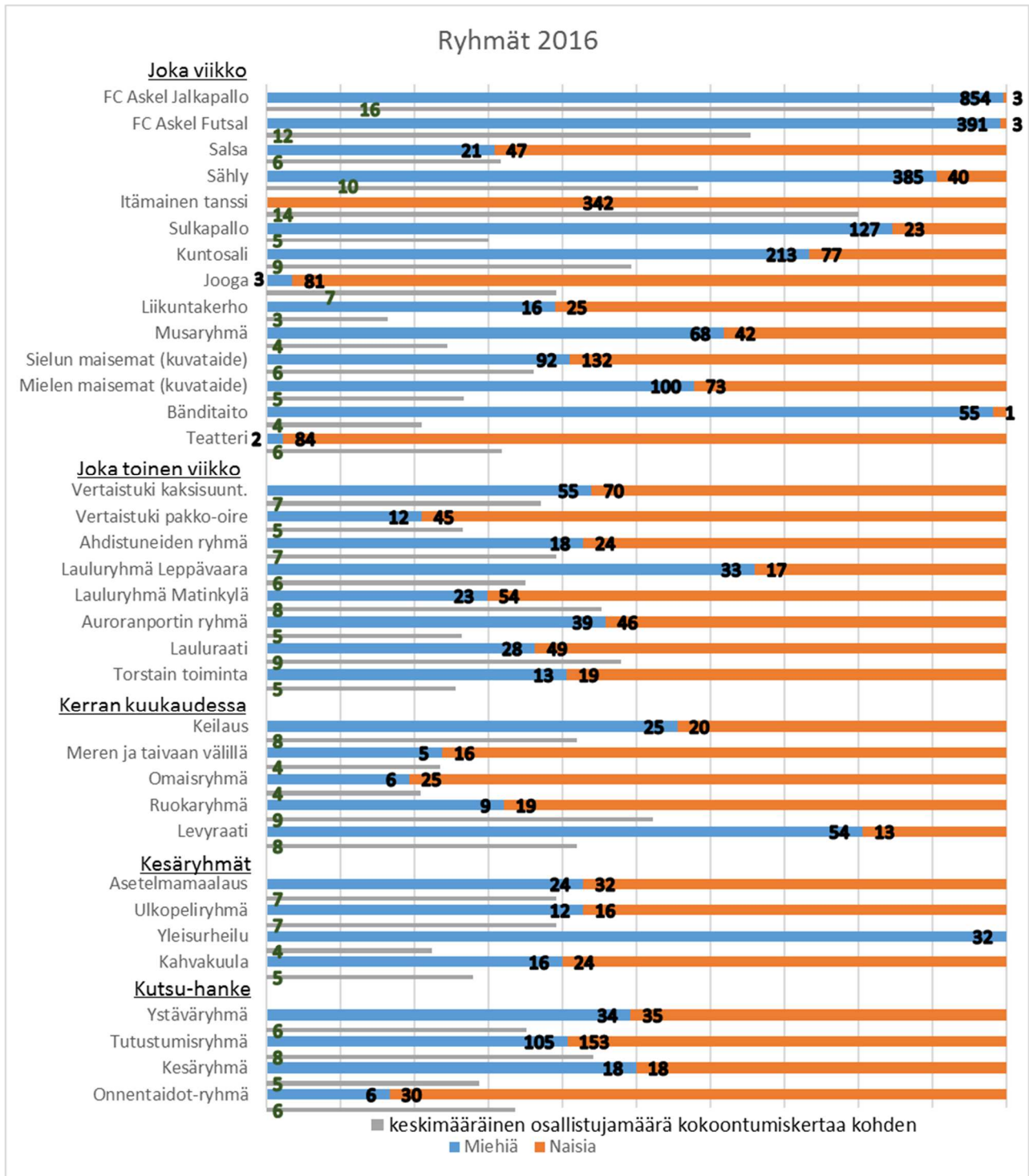
Maanantaisin kokoontui musiikinkuunteluryhmä, FC Askeleen jalkapallotreenit (talvikaudella hallissa, kesäkaudella ulkokentällä), kevätkaudella salsa-rivitanssi/syyskaudella liikuntakerho ja kuvataideryhmä Sielun maisemien maalarit sekä syksyllä kerran kuussa yhteislaulu Meriemysssä ja joka toinen viikko tukiryhmä ahdistuneille. Tiistaisin kokoontui teatteriryhmä, itämainen tanssi, sähly, kuvataideryhmä Mielen maisemien maalarit sekä joka toinen viikko kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien keskusteluryhmä ja Auroranportin avoin toiminnallinen ryhmä. Valopisararat eli pakko-oireisesta häiriöstä kärsivien ohjattu vertaistukiryhmä ja Emyn keilausryhmä kokoontuivat tiistaisin kerran kuussa. Keskiviikkoisin kokoontui sulkapalloyhmä, FC Askeleen jalkapalloharjoitukset (talvikaudella futsal) ja kerran kuussa Kylämajassa kokoontuivat tietoisuustaitotreenit syyskaudella, Emyn yhteislauluryhmä ja kerran kuussa musiikin kuunteluun keskittyvä musiikkiraati. Joka torstai juhannukseen saakka kokoontui Emyn Kutsu-hankkeen ja HUS psykiatrian kanssa yhteistyönä vaihtelevan tekemisen tutustumisryhmä. Torstaisin kokoontui sähly sekä joka toinen viikko oli kevätkaudella kaikille avoin vaihteleva tekemisen toimintailta/syyskaudella ruokailta. Yhteistyössä Espoonlahden seurakunnan kanssa Meriemysssä joka toinen viikko oli Meren ja taivaan välillä-keskusteluryhmä ja kerran kuussa iltaryhmä omaisille. Perjantaisin kokoontui joka viikko bänditaitoryhmä ja kuntosaliryhmä sekä syyskaudella jooga. Kerran kuussa perjantaisin pidettiin levyraatia ja kevätkaudella myös yhteislaulutuokioita Raitin Pysäkillä.

Ryhmätoimintaan osallistujilta ja ohjaajilta kerättiin palautetta toiminnan kehittämisen ja raportoinnin pohjaksi. Toimintaan osallistuneet tilastoitiin ryhmien ohjaajien tekemien kirjausten pohjalta ja näistä kirjauksista laadittiin seuraava tilasto, josta näkyy lähes kaikkien ryhmien tiedot (keskimääräinen osallistujajoukko kutakin ryhmäkertaa kohden, ryhmässä käynnit sekä miesten ja naisten osuus ryhmän osallistujista).



*Kuva 1 Emyn toiminta on syrjinnästä vapaata*

Taulukko 3 Emyn säännöllisen ryhmätoiminnan käynnit ja osallistujat vuonna 2016



Emy järjesti ryhmätoimintaa yhteistyökumppanien kanssa. Painonhallintaa, liikuntaa ja mielenhyvinvointia -kurssi järjestettiin keväällä yhteistyössä Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa. Yhdeksän kertaa kokoontuneella kurssilla oli kullakin kerralla tietopuolinen osuus, jonka jälkeen ryhmä lähti yhdessä liikkumaan. Espoon kaupungin Kipinä-toimintaan liittyen vuonna 2016 Emy oli mukana nuorille suunnatussa Kipinä-ryhmässä sekä Emy Kutsu-hankkeen ja Kipinän yhteistyössä järjestämässä kesäryhmässä. Yhteistyössä ryhmätoimintaa järjestettiin vuonna 2016 myös Uudenmaan Martat ry:n kanssa, kuusi ruokakurssipäivää pitkin vuotta eri kohderyhmille sekä yksi sieniretki syyskaudella. Ryhmätoimintaan osallistuvat olivat vakuutettu vapaaehtoisella ryhmä- ja tapaturmavakuutuksella.

### 3.4 Yhdistyksen leirit, retket, tapahtumat ja turnaukset

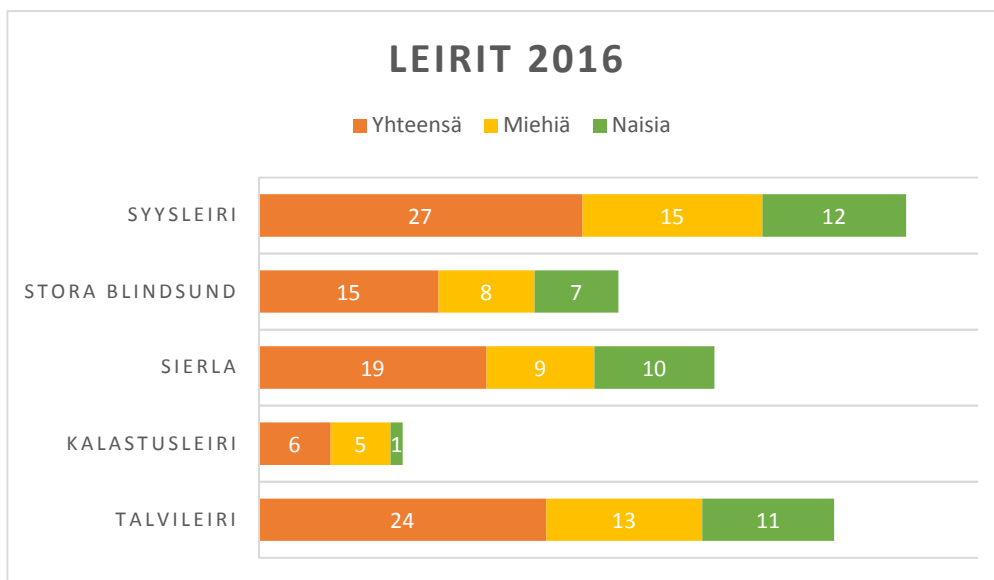
Emyn päiväretket, tapahtumat ja turnaukset olivat avoimia kaikille kiinnostuneille. Yön yli kestävät retket ja leirit olivat suunnattu yhdistyksen jäseneksi liittyneille. Toimintaan osallistuvat olivat vakuutettu vapaaehtoisella ryhmä- ja tapaturmavakuutuksella.

Kesä- ja joulukuussa tehtiin päivärasteily Tallinnaan. Kesäretkiä tehtiin Fiskarsin antiikkitapahtumaan, Hyvinkäälle Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n tiloihin ja paikallisiin museoihin sekä Pakkasmäen kesäteatteriin. Kesällä tehtiin kolme retkeä Isoon Vasikkasaareen (yksi retkistä oli Espoon Järjestöjen Yhteisön kesäpäivä). Retkiä tehtiin pitkin vuotta monenlaisiin kohteisiin osallistujien toiveiden ja tarjottujen mahdollisuuksien mukaan sekä opiskelijoiden järjestäminä. Vuonna 2016 retkikohteina oli Talvipuutarha, Kiasma, Espoon keskuksen minigolf, Musiikkitalo, kalastaminen Linlossa, Erämessut Lahdessa, Haltia, Panssarimuseo Hämeenlinnassa, Porkkalan vanha vuokra-alue, Suomenlinna, Pirttimäki ja Flamingo. Retkestä riippuen osallistujia oli 4-30 henkilöä.

Turnauksiin otettiin osaa useissa lajeissa. Mielenterveyden keskusliiton palloiluturnauksessa voitti hopeaa sekä futsalissa että sählyssä. Avomielin yhdistysten kanssa kisailtiin keilauksessa, minigolfissa, onginnassa ja Emyr järjestämisvastuulla olleessa Kivenlahden biljarditurnauksessa. Jalkapallossa ja sählyssä osallistuttiin työpaikkaliikunnan sarjaan ja jalkapallossa kisailtiin myös harrastesarjassa.

Leirejä järjestettiin yhteensä viisi ja leiripäiviä kertyi 23. Talvileiri pidettiin helmikuussa ja syysleiri marraskuussa Velskolan kartanossa seurakunnan leirikeskuksessa, kesäleiri pidettiin kesäkuussa Stora Blindsundin saarella, Sierlan leiri oli elokuussa Espoon nuorisotoimen leirikeskuksessa Nummella ja kalastusleiri oli syyskuussa Inkoon Gölisnäsissä. Vuoden 2016 leireillä riitti hyvin osallistujia (vrt. oheinen kuvaaja), ja Velskolan leirien osalta valitettavasti kaikki mukaan hakeneet eivät mahtuneet mukaan. Osallistujien lisäksi leireillä oli sekä vapaaehtoisia että palkattuja leiriohjaajia 2-3 henkilöä koko leirin ajan sekä toimintaa ohjaamassa 1-2 henkilöä (yhdistyksen työntekijöitä ja/tai opiskelijoita) leiripäivää kohden. Leirit toimintaan osallistui vuoden aikana 50 eri henkilöä. Vuonna 2016 yhdistyksen ryhmä (20 hlö) oli STEA:n tuke-  
malla Solaris-lomalla Päiväkummun Kylpylässä. Kaksipäiväinen perinteinen retki tehtiin kymmenhenkisellä joukolla Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilukilpailuihin ja kulttuuripäiville Imatralle elokuun lopulla.

Taulukko 4 Emyr järjestämät leirit ja niiden osallistujamäärät vuonna 2016



Tapahtumia oli vuonna 2016 runsaasti. Laskiaisena tarjottiin hernekeittoa ja pullaa sekä ulkoiltiin fysioterapiaoikselijoiden ohjaamana Lilla Karyllin maisemissa. Iloliikkuja - liikuntatapahtuma pidettiin yhdessä monen muun pääkaupunkiseudun mielenterveystoimijan kanssa Helsingin puolella sekä 1.3. että 7.9. Nais-tenpäivää vietettiin yhdessä Askeleen kanssa järjestöalo Villa Apteekissa, Meriemysä järjestettiin keväällä päiväatanssit ja luontoiltapäivä järjestettiin jäsenvoimin Lilla Karyllissa kerran kuussa lähes koko vuoden. Kiirastorstaina nautittiin Lilla Karyllissa suurella joukolla kahdessa eri kattauksessa pääsiäis-lounasta ja yhteiset pihatalkoot pidettiin Villa Apteekin toimijoiden kanssa yhdessä sekä keväällä että syksyllä. Vappuviikon perjantaina pidettiin pippalot, Matinkylän monitoimisten Kyläkarnevaalit, järjestöalo Villa Apteekin toimijoiden Selvästi kivaa, Angstiparaatin piknik -tapahtuman Lapinlahden vanhan sairaalan

pihalla, espoolaisena yhteistyönä Espoon Kipinän puistopiknik Samarian ympäristössä ja polkupyöräilyta-  
pahtuma Tour de Kuninkaantie. Yhdessä Espoon Järjestöjen Yhteisön kanssa järjestettiin useita Rethink -  
Espoo tapahtumia, joista Emyn varsinaisella järjestämävastuulla oli kaksi, Rethink Mielen hyvinvointi ja  
yhdessä asukastalo Kylämajan kanssa Rethink vapaaehtoistoiminta. Nuorten aikuisten toimintaa pyrittiin  
käynnistämään järjestämällä peli-iltoja yhdessä Espoon klubitalon ja kirjaston kanssa, mutta osallistujia ei  
onnistuttu tavoittamaan.

Lilla Karyllin pihalla järjestettiin sekä Emyn puutarhajuhat kesäkuussa että Emyn elohuhat syyskuun  
alussa. Suvelan basaari toi etnistä ruokakulttuuria näkyväksi yhteistyökumppanien kanssa järjestetyssä ta-  
pahtumassa lokakuussa. Lokakuussa vietettiin näyttävästi Asunottomien yötä yhdessä muiden toimijoiden  
kanssa, ja syyskauteen mahtui myös avunanto Tuomiokirkkoseurakunnan SyysMatin markkinoiden kojujen  
laittamisessa, Mielenterveysmessuille osallistuminen Avomielin yhdistysten yhteisellä osastolla sekä Mie-  
lenterveysviikon Kynttilätapahtuman järjestäminen itsemurhan uhrien muistoksi yhteistyössä seurakunnan  
kanssa. Avomielin yhdistysten yhteiset Marrasillamat olivat Emyn vetovastuulla, ja ne järjestettiin Espoon  
keskuksen VPK-talolla. Syyskauteen mahtui sekä järjestöä Villa Apteekin yhteisten että Emyn omien pik-  
kujoulujen järjestäminen. Joulukuussa järjestettiin talkoovoimin yhdistyksen yhteinen joululounas kah-  
dessa täydessä kattauksessa Lilla Karyllissa, jouluaattoa vietettiin Emyn toiminnassa mukana olevien kes-  
ken Meriemysssä, ja uusi vuosi toivotettiin tervetulleeksi yhdistyksen omilla juhlilla Lilla Karyllissa. Vuosi  
2016 oli siis runsas tapahtumavuosi!

### 3.5 Osallistujalähtöisyys toiminnassa

Toimintaan osallistuvat pääsivät vaikuttamaan yhdistyksen toiminnan suunnitteluun, toiminnan järjestä-  
mistapoihin ja sisältöihin useita eri kanavia pitkin. Vaikuttamiskanavat olivat kuukausittaiset avoimet  
Emyn kuukausikokoukset, aloite- ja palautelaatikot, henkilökohtaisesti kerrottu palaute tai aloite työnte-  
kijöille, www-sivujen palaute- ja aloitelomake, Facebook - sivut ja eri kohderyhmille (toimintaan osallis-  
tuneet, vapaaehtoiset, työntekijät ja kumppanit) suunnatut kyselylomakkeet.

Kaikille avoimia kuukausikokouksia pidetään kerran kuukaudessa. Kokouksessa sovitaan viikonlopun auki-  
olojen vastuuhenkilöt, tuodaan esille uudet ehdotukset yhdistyksen toimintaan liittyen. Aloitteet ja ehdo-  
tukset kanavoituvat kuukausikokousten kautta myös hallitukselle. Kesän toimintaa, kuten ryhmiä ja retkiä,  
varten pidettiin erityinen kaikille avoin suunnittelukokous toukokuun alussa.

### 3.6 Mahdollisuudet Emyn toimintaan osallistujille

Emyn kohtaamispaikat mahdollistavat toimintaan osallistuvien keskinäisen vertaistuen toteutumisen. Emyn  
jäsenet ja toimintaan osallistuvat saavat yhdistystoiminnasta vertaistuen lisäksi mielekästä tekemistä,  
merkityksiä ja osallisuuden kokemuksia, rytmitystä elämään sekä seuraa, ystäviä ja oman yhteisön, johon  
kuulua. Saatujen palautteiden mukaan Emyn toimintaan osallistuminen parantaa osallistujien elämänlaa-  
tua monella eri elämänalueella.

Kohtaamispaikoissa on vertaistukitoiminnan lisäksi tarjolla hyvin edullista kahvia, teetä, kaakaota ja pul-  
laa sekä maksutta kaikkien luettavissa päivän Helsingin Sanomat ja runsaasti muita lehtiä. Kohtaamispai-  
koissa oli mahdollista saada myös yksilöllistä tietokoneen käytön ohjausta ja tukea asioiden hoitamisessa.  
Kohtaamispaikoissa oli käytössä hyvin varustellut tietokoneet, langaton internetyhteys, kopiokoneet ja tu-  
lostimet. Lilla Karyllissa on pieni kirpputori. Kohtaamispaikkojen tiloja on mahdollista käyttää jäsenten  
omien juhlien ja vastaavien tilaisuuksien järjestämiseen sovitusti ja vuonna 2016 kohtaamispaikoissa jär-  
jestettiin useita pyöreiden vuosien merkkipäiviä pitkin vuotta. Yhdistyksen käytössä olevia tiloja an-  
netaan sovitusti myös yhteistyökumppanien käyttöön. Lilla Karyllissa on hyvin varustettu musiikkihuone,  
jossa erilaiset kokoonpanot harjoittelevat niin arkisin kuin viikonloppuisinkin.

Emy pääsi vuonna 2016 mukaan Espoon Kaikukorttiverkoston, jonka ansiosta Emyn jäsenet tai Emyn toi-  
minnassa mukana olevat taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevat henkilöt voivat saada Emystä Kaikukor-  
tin. Tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien mahdollisuuksia osallistua kulttuu-  
rielämään ja harrastaa taiteen tekemistä. Kaikukortilla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssi-  
paikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuurikohteisiin.

Emyn kautta oli mahdollisuus saada yksilöllistä tai ryhmämuotoista tukea ja harjoituspsykoterapiaa. Psyko-  
terapeutiksi opiskelevat psykoterapian opiskelijat tarjoavat maksuttomia palveluitaan yhdistyksen toimin-  
nan piirissä oleville. Yhdistys tiedottaa toimintaan osallistujille myös monenlaisista muista maksuttomista  
tai edullisista kuntoutumista tukevista ja elämänlaatua parantavista mahdollisuuksista, kuten kursseista,  
ryhmistä ja yksilöllisestä tuesta.



#### 4 VAPAAEHTOIS- JA VAIKUTTAMISTOIMINTA

Emyn vapaaehtoiset mahdollistivat kohtaamispaikkojen säännölliset viikonloppuaukiolot, ohjasivat ryhmiä ja retkiä, olivat auttamassa tapahtumien ja juhlien järjestämisessä sekä esittelivät yhdistystä niin yksittäisille tutustujille kuin ryhmillekin. Kiitokseksi vapaaehtoistyöstä tarjottiin vapaaehtoisille talkoolounas ja tapauskohtaisesti korvattiin aiheutuneita kuluja. Vapaaehtoisia ja ryhmän vetäjiä kutsuttiin marraskuussa Espoon vapaaehtoisverkoston järjestämään Unelma juhlaan, ja merkittävän panoksen yhteiseen hyvään antaneita muistettiin jouluna herkkupaketein.

Yhdistyksen vapaaehtoiset saavat tukea ja ohjausta yhdistyksen työntekijöiltä. Vaikuttamistoimintaa pohditaan yhdessä muiden mielenterveysyhdistysten kanssa Avomielin-yhteistyökokouksissa sekä monissa muissakin verkostoissa. Emy toimii aktiivisena vaikuttajana muun muassa kohderyhmän palvelujen kehittämisessä ja Emy:n hallituksen edustajia ja muita toimintaan osallistuvia kutsutaan aina tilaisuuden tullen mukaan verkostojen tapaamisiin.

#### 5 YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUS

Emyn keskeiset yhteistyökumppanuudet on esitelty alla olevassa taulukossa. Yhteistyömuotoja on useimpien kumppanien kanssa useita. Yhteistyömuodot on ryhmitelty ja numeroitu seuraavasti: 1 ryhmän ohjaaminen yhteistyössä, 2 asiakasohjaus puolin ja toisin, 3 tapahtumien järjestämisyyhteistyö, 4 tilojen yhteiskäyttö ja jakaminen, 5 kehittämisyyhteistyö (mm. hankkeiden ohjausryhmätyöskentely ja palvelujen kehittäminen yhdessä), 6 jäsenyys: Emy on jäsenenä, 7 edunvalvontaan liittyvä yhteistyö, 8 verkostotyö (säännöllisesti kokoontuvat yhteistyöverkostot), 9 viestinnällinen yhteistyö, 10 avustus (kumppani avustaa Emy:n toimintaa), 11 harjoittelijat (opiskelijoiden harjoittelujaksot, projektit ja opinnäytteet), 12 yhteistyösopi-mus, 13 Kutsu-hanke (hankkeen myötä käynnistynyt tai hankkeen kautta uudelleen tiivistynyt yhteis-työ/yhteinen ryhmätoiminta Kutsu-hankkeessa).

Toimija	Yhteistyömuoto												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Amiedu											x	x	
Aspa (säätio ja palvelut Oy)		x	x						x				x
Avomielin - kumppanit*		x	x		x		x	x	x			x	
Diakonia-ammattikorkeakoulu											x	x	
Elinkeinoelämän keskusliitto						x							
Esittävän taiteen koulu ESKO	x			x									
Espoon diakoniasäätio (Klubitalo, Eedi Oy, työpajat)	x	x	x		x			x	x				
Espoon Järjestöjen yhteisö EJY ry		x	x	x	x	x		x	x				x
Espoon kaupungineläinlääkärit		x											x
Espoon kaupunki & Oma Lääkärisi terveysasemat		x							x				x
Espoon kaupunki (aikuissosiaalityö)	x	x	x	x	x			x	x	x			x
Espoon kaupunki (kirjasto, yhteispalvelu)		x	x	x					x				x
Espoon kaupunki (kulttuuripalvelut, Kaikukortti)		x			x			x					
Espoon kaupunki (liikuntapalvelut)	x	x		x	x				x				
Espoon kaupunki (mielenterveys- ja päihdepalvelut)		x			x			x	x				x
Espoon kaupunki (työllisyyspalvelut)		x									x	x	x
Espoon seurakunnat	x	x	x	x	x			x	x	x			x
Espoon vammaisneuvosto						x		x					
Etelä-Suomen Klubitalo-osaajat ESKOT ry			x					x					

Filoksenia ry Trapesa		x	x					x						x
Finfami Uusimaa ry		x						x	x					x
Helsingin Diakonissalaitos		x	x					x	x					
Helsinki Missio (äiti - ja isämentoritoiminta)		x						x						x
HUS HYKS Jorvin alueen psykiatria	x	x		x	x			x	x					x
Hyvä Arki ry		x				K			x					
Hyvä koti ry								x						
Kalliolan settlementti		x	x	x	x			x	x					x
Kauniaisten kaupunki		x								x				
Kirkkonummen kunta		x								x				
Koulutuskuntayhtymä Omnia									x		x			
Laurea-ammattikorkeakoulu					x						x	x		
Lilinkotisäätiö			x											
Manna-Apu ry		x	x			K								x
Matinkylän monitoimiset			x						x					
Mielenterveyden keskusliitto			x			x	x		x					
Mielenterveysyhdistys HELMI ry			x											
Mieli Maasta ry									x					
Niemikotisäätiö			x											
Oulun Hyvän mielen talo						x			x					
Pelastusarmeija (Väinöläkoti)		x	x											
Psykoterapeuttiopiskelijat		x									x			x
Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA)									x	x				x
Samaria rf		x							x					x
SeKaVan Tuki ry				x										
Sininauha (-säätiö, Oy, Aimo-toiminta)		x			x				x					x
Solaris-lomat ry		x	x											
Sosped säätiö			x						x	x				
SPR (Kehä-, Lounais, ja Keski-Espoo)			x	x					x					x
Suomen Moniääniset ry			x		x				x					
Uudenmaan Martat ry	x				x									x
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Selite: 1 ryhmän ohjaaminen, 2 asiakasohjaus, 3 tapahtumien järjestäminen, 4 tilojen yhteiskäyttö, 5 kehittämisyhteistyö, 6 jäsenyys, 7 edunvalvonta, 8 verkostotyö, 9 viestinnällinen yhteistyö, 10 avustus, 11 harjoittelijat, 12 yhteistyösopimus, 13 Kutsu-hanke.

\*Avomielin-kumppaneita ovat Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry ja Vantaan Hyvät Tuulet ry.

## 6 YHDISTYKSEN HALLINNASSA JA KÄYTÖSSÄ OLLEET TILAT

Yhdistyksellä oli kohtaamispaikkojen, Lilla Karyllin ja Meriemyn, lisäksi toimisto- ja kokoontumistilaa järjestötila Villa apteekissa, Espoon keskuksessa. Matinkylän asukastalo Kylämäjassa oli varattavissa kokoontumistiloja. Espoon järjestöjen yhteisön Unelma Tapiolassa oli mahdollisuus vuokrata kokoontumistiloja käyttöön. Raitin Pysäkillä Leppävaarassa oli myös mahdollista varata tiloja käyttöön. Liikuntaryhmiä varten Emy saa Espoon liikuntapalvelujen kautta käyttöönsä espooisten koulujen liikuntasaleja sekä muita liikuntatiloja (kuntosali Kannusillamäessä, painonhallintakursseille uimahallien tiloja). Espoon esittävän taiteen koulu ESKO on lainannut tilojaan Emy ry:n ryhmien käyttöön. Leiritoimintaa ja kehittämispäiviä varten Emy vuokraa seurakuntien leirikeskusten tiloja käyttöönsä. Kesäleiripaikka Stora Blindsundia Emy saa käyttöönsä SeKaVan Tuki yhteenliittymän kautta. Sierlan leirikeskusten Emy hakee käyttöönsä Espoon kaupungilta ja kalastusleiripaikan Hyvinkään pursiseuralta. Muut mahdolliset yksittäisiä tilaisuuksia tai tapahtumia varten tarvittavat tilat tai ulkoalueet Emy joko vuokrasi omalla kustannuksellaan tai niiden käyttö mahdollistui maksutta yhteistyöverkoston kautta.

## 7 KUTSU-HANKE

Emyn käynnisti keväällä 2016 yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusten rahoittaman Kutsu-hankkeen kahden työntekijän resursein. Kutsu-hankkeen tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä kutsumalla sosiaalisesti eristäytyneitä ihmisiä mukaan mielenterveyttä tukeviin toimintoihin. Hankkeessa kehitetään uutta tavoittamisen tapaa yksinäisten ihmisten löytämiseksi. Kohderyhmänä ovat espoolaiset 29-65-vuotiaat sosiaalisesti eristäytyneet ihmiset. Ensimmäisenä hankevuotena vahvistettiin hankkeen suuntaviivoja ja käynnistettiin toiminta Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n Kutsu-hankkeessa. vuonna 2016 hankkeessa kehitettiin verkostoyhteistyötä erityisesti HUS Psykiatrian ja Espoon mielenterveys- ja päihdepalvelujen kanssa. Vuoden aikana osallistuttiin monenlaisiin tapahtumiin ja järjestettiin hankkeen ja Emy:n pop-up esittelyjä. Hankkeen kautta oli vuoden loppuun mennessä tavoitettu erityisesti HUS psykiatrian verkoston kautta yhteensä jo yli 140 yksinäisyyttä kokevaa henkilöä.

Hankkeen ensimmäisenä toimintavuotena käynnistettiin uusia ryhmiä, joihin kutsuttiin mukaan erityisesti hankkeen kautta tavoitettuja ihmisiä. Kesällä (ajalla 15.6.-27.7.) pidettiin seitsemän ryhmäkerran kestoinen ryhmä yhteistyössä aikuissosiaalityön kanssa. Viikoittainen tutustumisryhmä yhteistyössä HUS:n toimintaterapeutin kanssa. Syksyllä hankkeessa käynnistettiin Ystävärhmä, joka ehti kokoontua 12 kertaa. Hankkeen ensimmäinen toimintavuosi todisti monin tavoin hankkeen kehittämistyölle olleen tarpeen ja hyvää palautetta on tulvinut. Hanke näkyi jopa Helsingin Sanomien ja Ylen uutisissa. Tästä on hyvä jatkaa!

## 8 TIEDOTTAMINEN

### 8.1 Emy - tiedote, yleisesite ja Avomielin lehti

EMY-tiedote ilmestyi kerran kuukaudessa ja postitettiin jäsenille sekä asiakkaitaan Emy toiminnan piiriin kannustaville yhteistyökumppaneille. Tiedotetta jaettiin kohtaamispaikoissa, tapahtumissa, messuilla ja muissa tilaisuuksissa. Tiedotteen levikki oli 750-950 vihkoa kuukausittain. Tiedote oli saatavilla myös Emy:n internetsivuilla. Tiedote esittelee yhdistyksen ajankohtaiset tapahtumat, retket, ryhmät ja muut kuulumi- set. Tiedotteessa yhdistyksen toimintaan osallistuvat voivat ilmaista omia mielipiteitään ja tilaa on varattu monenlaisille kirjoituksille, runoilille ja kuville. Lehden kanteen valitaan kuukausittain vaihtuva maalauksen yhdistyksen kuvataideryhmäläisten kohtaamispaikkojen näyttelyseinältä. Painettuna tiedotusmateriaalina yhdistyksellä on lisäksi yleisesite, jossa on esiteltyä yhdistyksen toiminnat ja yhteystiedot. Emyllä on myös Finfami Uusimaa ry:n kanssa yhteinen käyntikortti espooisten terveysasemien seinillä.

Avomielin-yhdistysten yhteinen lehti Avomielin ilmestyy kerran vuodessa Mielenterveysmessuille. Lehti on 16-sivuinen tabloid, joka sisältää yhdistysten jäsenten, työntekijöiden ja yhteistyötahojen kirjoituksia lehden vaihtuvan teeman mukaan. Avomielin-lehti julkaistaan myös PDF-muodossa internetissä osoitteessa [www.avomielin.fi](http://www.avomielin.fi). Vuoden 2016 lehti tehtiin lähes kokonaan vapaaehtoisvoimin.

### 8.2 Kotisivut ja sosiaalinen media

Yhdistyksellä oli kattavat WordPress-pohjaiset kotisivut osoitteessa [www.emy.fi](http://www.emy.fi). Sivuja päivitettiin vähintään kerran kuukaudessa. Sivuilta löytyi toimintakalenteri, tietoja yhdistyksestä ja yhdistyksen toiminnasta sekä siitä, miten helposti Emy:n toimintaan pääsee mukaan. Kotisivuilta löytyy lomake palautetta, yhteydenottoa ja aloitteita varten. Emyllä on oma yhdistysprofiili ("yhteisökeskus") Facebookissa, jonne päivitetään kuvia ja ajankohtaisia asioita viikoittain.

### 8.3 Emy esittäytyy messuilla ja näkyy tapahtumissa

Yhdistys osallistui ja oli esillä Mielenterveysmessuilla marraskuussa Avomielin - yhteistyötahojen yhteisellä osastolla. Emy oli mukana järjestämässä tapahtumia ja tilaisuuksia. Tapahtumissa Emy jakoi esitteitään ja yhdistyksen edustajat esittelivät yhdistystä. Emy käytti tapahtumiensa markkinointiin monipuolisesti kaupunkilaisten suosimia paikkoja, kuten kirjastoa ja Yhteispalvelupisteitä sekä espoolaiset.fi palvelua ja Espoon Järjestöjen Yhteisön sähköpostilistoja, Mielenterveyden keskusliiton viestintää, Espoon kaupungin tiedotusta ja www-sivuja.

## 9 SOSIAALINEN KUNTOUTUS TYÖNRAJALLA

### 9.1 Kahviotoiminta

Yhdistyksen jäsenet, jotka halusivat kokeilla kykyjään työssä tai kaipasivat mielekästä tekemistä, pääsivät toimimaan Emy kahvioissa tai tilaustyössä. Yhdistys ylläpiti kahta yleisökahviota, Terassikahviota Jorvin sairaalan psykiatrisessa yksikössä ja Kahvikulmaa Aurorakodissa Järvenperässä. Terassikahvio oli avoinna arkin klo 9.30-14.30. Kahvikulma oli avoinna ti-pe klo 10.30-14.30 sekä la-su klo 12-15. Kahvioissa oli työvuorossa aina kaksi myyjää kerrallaan. Myyjät, joita oli 16 eri henkilöä, kokoontuivat kerran viidessä viikossa keskustelemaan ja päättämään kahvioon liittyvistä asioista myyjäkokouksessa. Myyjille järjestettiin virkistyspäivä kesällä, jolloin käytiin ravintolassa syömässä sekä vierailulla museossa.

Työtoimintarahaa maksettiin Terassikahviossa ja Kahvikulmassa työskennelleille kuntoutujille 3 €/h. Tilaustöistä maksettiin työtoimintarahaa etukäteissopimuksen mukaan. Työtoimintarahaa on luonteeltaan avustus ja sitä maksettiin sosiaalihuoltolain mukaisille kohderyhmille, ei työttömille työnhakijoille. Työtoimintaan osallistuvat jäsenet olivat vakuutettu vapaaehtoisella ryhmä- ja tapaturmavakuutuksella.

Emy on yksi osuuskunta Avustamon omistajista 13 osuudella. Osuuskunnan toiminta-ajatuksena on tarjota pääasiassa työsosiuuskuntapalveluita eri ihmisille. Osuuskunta on jäsen autonvuokraamo City car club 'ssa. Osuuskunnan kautta laskutettiin myös Avomielin-lehden ilmoitustulot.

### 9.2 Puutarhapalsta

Emyllä on yhteistyössä Espoon kaupungin aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen kanssa yhteinen puutarhapalsta Kauklahdessa. Noin puolen hehtaarin kokoisella palstalla viljeltiin läpi kasvukauden monenlaisia hyötykasveja ja kukkia. Palstalla oli viljelytilan lisäksi taukotila ja työkaluvaja. Palstan päivittäisistä töistä vastasivat Emyn kaksi kasvimaahjaajaa yhteistyössä kuntouttavassa työtoiminnassa olevien henkilöiden, Espoon aikuissosiaalityön Kipinä-toiminnassa mukana olevien, Soukan työkeskuksen väen, HUS Jorvin psykiatrian potilaiden sekä Emyn vapaaehtoisten kanssa. Palstatyöhön osallistuneita oli kasvimaahjaajien lisäksi 3-10 henkilöä päivää kohden. Palstatyöhön oman työpanoksensa antaneille tarjottiin lounas Kauklahden Elä- ja asukeskuksessa. Tarvittaessa aamuisin järjestettiin puutarhapäivää varten yhteislähtökohtaamispaikka Lilla Karyllista. Toimintaan osallistuneet saivat satoa palstalta mukaansa myös kotiin vieksiä palstalta.

## 10 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Valtioneuvosto on vahvistanut STEA:n jakeohdotuksen ja Emy STEA-avustukset vuodelle 2017 ovat kohtaamispaikkojen toimintaan ja koordinointiin 219.000 € ja Kutsu - etsivän ja löytävän tuen hanke 29 - 65 - vuotiaille espoolaisille 2016-2018 (kuntien ja järjestöjen yhteistyön teemarahoitus) 123.000€. Espoon kaupungilta saatiin kohdeavustusta tiloina ja toimintaa tukevana avustuksena yhteensä 130.000 euron edestä.

## 11 ARVIO TODENNÄKÖISESTÄ TULEVASTA KEHITYKSESTÄ

Emyn monipuolinen toiminta kohtaamispaikkoineen jatkuu vakiintuneena. Kutsu-hankkeen kehittämistyö uuden tavoittamisen tavan kehittämisen ja yksinäisyyden vähentämisen parissa yhdessä kunnan kanssa jatkuu aktiivisena. Vuonna 2017 kehitämme toimintaa nuorille aikuisille (18-30-vuotta) sekä tuemme uusien osallistujien kiinnittymistä yhdistykseen. Olemassa olevia kumppanuuksia ylläpidetään ja espoolaista kumppanuutta vahvistetaan erityisesti Kutsu-hankkeen kehittämistyön myötä. Emy seuraa toimintaympäristön muutoksia ja toimii monipuolisesti ja aktiivisesti tarkoituksensa toteuttamiseksi.

## 12 KEHITTÄMISTYÖ JA KOULUTUS

Yhdistyksen oman toiminnan jatkuvaa kehittämistyötä tehdään yhdistyksen arjessa, palautteen käsittelyä sisältävissä kokouksissa sekä vuotuisessa kehittämistyöpajassa. Yhdistysten luottamushenkilöt kokoontuivat