



# Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Esbo Mentalhälsöförening EMF rf

Pappilantie 7

02770 Espoo

p. (09) 859 2057

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

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

## TOIMINTASUUNNITELMA 2017

*Et tarvitse lähetettä tai diagnoosia – tervetuloa mukaan!*

## SISÄLLYS

1. ESPOON MIELENTERVEYSYHDISTYS EMY ry.....	3
1.1 Yhdistys ja sen toimintaa ohjaavat arvot sekä tavoitteet .....	3
1.2 Yhdistyksen ja hallituksen kokoukset.....	4
1.3 Yhteistyö ja kumppanuudet .....	4
1.4 Emy:n ympäristöteot ja Reilu kauppa .....	5
1.5 Varainhankinta .....	5
2. KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA .....	6
2.1 Kohtaamispaikat.....	6
2.2 Talkootoiminta kohtaamispaikoissa .....	6
2.3 Ryhmätoiminta .....	6
2.4 Leiri- ja retkitoiminta .....	7
2.5 Yhdistyksen juhlat ja tapahtumat kohtaamispaikoissa.....	7
2.6 Osallistujälähtöisyys toiminnassa .....	7
2.7 Palvelut yhdistyksen toimintaan osallistujille .....	7
2.8 Tukihenkilö- ja vertaistukihenkilötoiminta.....	8
2.9 Etuus- ja vaikuttamistoiminta .....	8
3. SOSIAALISTA KUNTOUTUSTA TYÖN RAJALLA .....	8
3.1 Kahviotoiminta.....	8
3.2 Välityömarkkinoiden mahdollistaminen.....	8
3.3 Puutarhatoiminta ja kumppanuus Espoon kaupungin kanssa .....	9
3.4 Osuuskunta Avustamo .....	9
4. TIEDOTTAMINEN.....	9
4.1 Emy – tiedote ja Avomieliin - lehti.....	9
4.2 Kotisivut ja sosiaalinen media.....	9
4.3 Emy esittäytyy ja on näkyvillä .....	9
5. KUTSU - ETSIVÄN JA LÖYTÄVÄN TUEN HANKE.....	10
6. TALOUS JA HALLINTO .....	10
6.1 Toiminnan rahoitus.....	10
6.2 Vakituiset työntekijät.....	10
6.3 Yhdistyksen käytössä olevat tilat .....	11
6.4 Koulutus .....	11

## **1. ESPOON MIELENTERVEYSYHDISTYS EMY ry**

### **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. Alun perin yhdistys perustettiin, kun joukko Jorvin sairaalan potilaita ja työntekijöitä alkoivat mieltymään, missä ja miten potilaat voisivat saada sosiaalista tukea sairaalajaksojensa jälkeen. Alun pienimuotoinen vertaiskeskustelutoiminta psykiatrian poliklinikoilla sekä seurakuntien tiloissa käynnistyi kunnolla testamenttilahjoituksen ja kaupungilta myöhemmin käyttöön saadun talon kautta. Rahoituksen myötä yhdistyksen toiminta laajeni useaan paikkaan Espoossa ja nykyään yhdistyksen toimintaan osallistuu arviolta yli 1000 eri ihmistä Espoossa. Yhdistyksen toimintaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys RAY, Espoon kaupunki, Viola Raninin säätiö, Espoon seurakuntayhtymä, Kirkkonummen kunta ja Kauniaisten kaupunki. Yhdistyksen jäsenmaksu on 23 euroa ja kannatusjäsenmaksu on 100 euroa kalenterivuodelta.

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n tarkoituksena on edistää henkistä hyvinvointia, yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikalla ja sen lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään, edistää jäsentensä mielenterveyttä, kehittää mielenterveyspalvelujen saavuutta, laatua ja tasoa sekä tehdä ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä. Yhdistys vaikuttaa siihen, että mielenterveyspalveluja tarvitsevien erityistarpeet otetaan kunnissa huomioon palveluista päätettäessä.

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

#### **Emyn toiminta-ajatuksena on**

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

#### **Emyn visiona on**

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

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

- Yhdistää ja aktivoida mielenterveyskuntoutujia.
- Herättää ymmärrystä mielenterveyskuntoutujia kohtaan.
- Tehdä ennalta ehkäisevää työtä mielenterveyden alueella, joka käytännössä tarkoittaa tavoitetta ylläpitää toimintaan osallistuvien toimintakykyä, vähentää yksinäisyyttä ja tukea heitä kuntoutumisessa kansalaistoiminnan ja vertaisuuden keinoin.
- 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. Kevätkokous pidetään maaliskuun loppuun mennessä ja siinä käsitellään toimintakertomus, tuloslaskelma ja tase, tilintarkastuskertomus sekä vastuuvapaus. Syyskokous pidetään marraskuun loppuun mennessä. Syyskokouksessa päätetään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio, yhdistyksen jäsenmaksu sekä valitaan seuraavan kauden hallitus ja tilintarkastajat.

Hallitus kokoontuu noin 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. Hallitus pitää suunnittelupäivän elokuussa. Silloin mietitään seuraavan vuoden tavoitteita, toimintasuunnitelmaa ja talousarviota sekä arvioidaan kulunutta vuotta. Hallitus voi asettaa työryhmiä valmistelemaan eri asioita. Hallituksen valitsevat vastuuhenkilöt ja vastuuryhmät suunnittelevat ja toteuttavat yksilöitä hallituksen valtuuttamaa toimintaa omassa ryhmässä.

## 1.3 Yhteistyö ja kumppanuudet

Emyn 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 järjestämissyhteistyö, 4) tilojen yhteiskäyttö ja jakaminen, 5) kehittämissyhteistyö (mm. hankkeiden ohjausryhmätyöskentely ja palvelujen kehittäminen yhdessä), 6) jäsenyys: Emy on jäsenenä = x / kannatusjäsenenä = K, 7) edunvalvontaan liittyvä yhteistyö, 8) verkostotyö (säännöllisesti kokoontuvat yhteistyöverkostot), 9) viestinnällinen yhteistyö, 10) avustus (kumppani avustaa Emyn toimintaa), 11) harjoittelijat (opiskelijoiden harjoittelujaksot, projektit ja opinnäytteet), 12) yhteistyösopimus, 13) Kutsu-hanke (hankkeen myötä käynnistynyt tai uudelleen tiivistynyt yhteistyö sekä yhteistyö ja yhteinen ryhmätoiminta Kutsu-hankkeessa).

Toimija	Yhteistyömuoto												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Amiedu											x	x	
Aspa (säätio, palvelut Oy)		x	x						x				x
Avomielin – kumppanit		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 (aikuissoosiaalityö)	x	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					x
Espoon kaupunki (liikuntapalvelut)	x	x		x	x				x			x	
Espoon kaupunki (mielenterveys- ja päihdepalvelut)		x			x			x	x				x
Espoon kaupunki (työllisyyspalvelut)		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 isämentoroiminta)		x						x					x
HUS HYKS Jorvin alueen psykiatria	x	x		x	x			x	x				x

Hyvä Arki ry		x						x					
Hyvä koti ry								x					
Kalliolan setlementti		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										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
Raha-automaattiyhdistys									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										
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
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>

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

#### 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. Päivittäisten talkoiden yhteydessä ohjaamme toimintaan osallistuvia ympäristöä säästäviin toimenpiteisiin, kuten kierrättämiseen ja jätteiden lajittelemiseen. Pidämme Lilla Karyllissa pieni-muotoista kirpputoritoimintaa tarjotaksemme mahdollisuuden käyttökelpoisten vaatteiden ja esineiden kierrätykseen. Käytämme järjestötyössä tarvittavia papereita mahdollisuuksien mukaan lemmin puolin. Aina kun mahdollista, käytämme pestäviä astioita kertakäyttöastioiden sijaan – myös järjestämissämme tilaisuuksissa ja juhlissa. Käytämme valaistuksena energiaa säästäviä pienloistelamppuja ja led-valaisimia. Kaikilla kuukausipalkkaisilla työntekijöillämme on mahdollisuus käyttää työsuhdematkalippua. Suosimme ja aktiivisesti pyrimme järjestämään kimpakyytejä tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Käytämme Reilun kaupan kahvia ja teetä sekä kohtaamispaikoissamme että kahvioissamme.

#### 1.5 Varainhankinta

Tapahtumien yhteydessä myymme tuotteita yhdistyksen varainhankintana. Uusien varainhankinnan keinojen kehittäminen on yhdistyksen agendalla. Muiden yleishyödyllisten yhdistysten tuotteita voidaan ottaa myyntiin sopimuksen mukaan.

## **2. KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA**

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

### **2.1 Kohtaamispaikat**

Emyllä on kaksi kohtaamispaikkaa: Lilla Karyll Espoon keskuksessa (Pappilantie 7) ja Meriemy Kivenlahdessa (Merenkäynti 3). Molemmat ovat avoinna työntekijöiden voimin arkisin klo 9-16.30 ja useimmiten viikonloppuisin vapaaehtoisvoimin: Meriemy lauantaisin ja Lilla Karyll sunnuntaisin klo 12-16. Lisäksi pitkinä juhlapyhinä, kuten esimerkiksi pääsiäisenä ja jouluna, kohtaamispaikkoja pidetään avoinna mahdollisuuksien mukaan vapaaehtoisvoimin. Kohtaamispaikoissa kokoontuu lisäksi iltaisin sulkemisajan jälkeen ryhmiä. Kohtaamispaikoissa voi poiketa juomaan kupposen kahvia, pistäytyä lukemaan päivän lehden, tulla tapaamaan ihmisiä sekä jakamaan kokemuksia vertaisten kanssa. Kohtaamispaikoissa on toimintaan osallistujien käytössä tietokoneet sekä langaton internetyhteys. Viikonlopun vapaaehtoisille päivystäjille varataan ruokaa ja annetaan tarvittaessa käyttöön matkakortti. Viikonlopun päivystäjille järjestetään virkistystoimintaa ja he saavat tarvittaessa tukea ja ohjausta Emyn ohjaajilta. Mikäli tarvetta on ja sitoutuneita vastuuhenkilöitä löytyy, aukioloaikoja voidaan pidentää entisestään.

Kohtaamispaikkojen toimintaa tilastoidaan vieraskirjojen avulla. Kohtaamispaikkojen kävijöitä kehoitetaan jättämään nimensä ja kotikuntansa tai ainakin puumerkinsä joka käynnillä vieraskirjaan. Vieraskirjan merkinnät lasketaan kunkin kuukauden vaihduttua ja tilastoidaan yhdistyksen palvelimella taulukkoon. Kohtaamispaikoissa on ollut viime vuodet kuukausitasolla keskimäärin 400-600 käyntiä, mutta Kutsu-hankkeen kautta toimintaan tulleet uudet osallistujat nostanevat käyntimääriä.

### **2.2 Talkootoiminta kohtaamispaikoissa**

Emyn kohtaamispaikoissa järjestetään kaikille avoimia talkoita. Kohtaamispaikkojen siisteydestä sekä piha- ja kunnostustöistä huolehditaan sekä kuukausittainen tiedote postitetaan talkoovoimin. Lilla Karyllissa talkoita pidetään joka arkipäivä ja Meriemyssä maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Talkoisiin osallistumista varten saavutaan paikalle ennen klo 10 aamulla ja ilmoitaudutaan mukaan. Talkoisiin voi osallistua kuka tahansa, kuitenkin Emyn toiminnan päihteettömyyttä kunnioittaen. Talkoiden aluksi jaetaan yhdessä päivän talkootyöt ja sitten suunnitellaan, mitä tehdään päivän lounaaksi ja ruvetaan hommiin. Kiitoksena talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen talkoovoimin valmistetun talkoolounaan. Yksi työntekijöistä on päivittäin talkoovastaava. Talkoovastaava on läsnä ja huolehtii kohtaamispaikan päivän koordinoinnista ja toiminnan ohjauksesta. Yhdistys sitoutuu tarjoamaan talkoopäivinä talkootöitä ja lounaan vähintään kymmenelle henkilölle. Talkootoimintaa tilastoidaan kirjaamalla osallistujien etunimet muistiin ja laskemalla ne yhteen ja tallentamalla luvut yhdistyksen palvelimella taulukkoon kuukauden lopussa. Talkoisiin osallistuu useimmiten kuudesta viiteentoista henkilöä talkoopäivää kohden. Vuonna 2017 osallistujamäärät kasvanevat Kutsu-hankkeen kautta tulneiden uusien osallistujien myötä.

### **2.3 Ryhmätoiminta**

Emyn ryhmätoiminta on monipuolista ja Emyssä toimii yli kolmekymmentä kaikille avointa ryhmää. Osa ryhmistä on liikunnallisia (mm. jalkapallo, futsal, sähly, keilaus, kuntosali, sulkapallo), osa ryhmistä on toiminnallisia (mm. kuvataideryhmät, bänditaitoryhmä, tutustumisryhmä, teatteriryhmä, lauluryhmä) ja osa on keskusteluryhmiä (mm. keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville, Valonpisarat-ryhmä pakko-oireista kärsiville, tukiryhmä ahdistuneille, ystäväryhmä). Ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset, yhdistyksen työntekijät ja tuntipalkatut ryhmänohjaajat sekä opiskelijaharjoittelijat. Kynnys osallistua Emyn ryhmiin pidetään matalana, minkä vuoksi ryhmät ovat osallistujilleen lähes aina maksuttomia ja lähes kaikki ryhmät ovat avoimia kaikille. Ryhmänohjaajille tarjotaan koulutusta ja virkistystä ja heidän tukijana ja ohjaajana toimii yksi toiminnanohjaajista. Ryhmätoimintaan haetaan tukea Visiolta ja TSL:ltä sekä Espoon liikuntatoimelta haetaan avustusta liikunnallisiin ryhmiin. Uusia ryhmiä perustetaan toimintaan osallistuvien toiveiden, tarpeiden ja kiinnostuksien mukaan. Ryhmät kokoontuvat joko Emyn käytössä olevissa tiloissa tai muualla, esimerkiksi koulujen liikuntasaleissa.

Ryhmiä toiminnan osallistujamääriä tilastoidaan kaksi kertaa vuodessa yhdistyksen palvelimelle talteen raportointia varten. Ryhmätoiminnan osallistujamäärät vaihtelevat neljästä osallistujasta jopa kolmeenkymmeneen osallistujaan ryhmäkertaa kohden. Sellaiset ryhmät lakkautetaan, joiden osallistujamäärä jää alle neljään henkilöön useita kertoja peräkkäin. Yhdistyksen monipuoliseen ryhmätoimintaan osallistuu lähes 500 eri henkilöä vuoden aikana. Emyn tiloissa kokoontuu myös yhteistyökumppaneiden ryhmiä, kuten esimerkiksi Suomen moniääniset ry:n ryhmä ja Espoonlahden seurakunnan järjestämä ryhmä.

#### **2.4 Leiri- ja retkitoiminta**

Emy järjestää yhteensä viisi leiriä vuoden aikana. Maanantaista perjantaihin kestävät talvileiri ja syysleiri järjestetään noin kolmellekymmenelle jäsenelle seurakunnan leirikeskuksesta. Kesäleiri järjestetään kesäkuussa Stora Blindsundin saarella. Sierlan viisipäiväinen leiri elokuun lopulla noin kahdelle kymmenelle jäsenelle järjestetään Espoon kaupungin leirikeskuksesta. Syksyllä järjestetään kalastuksen ystäville kolmen yön pituinen kalastusleiri Inkoossa. Solaris-lomien kanssa järjestetään loma joka toinen vuosi eli vuonna 2018.

Retkillä tutustutaan muihin mielenterveysyhdistyksiin, kulttuuritarjontaan ja osallistutaan muihin menoihin. Retkiä tehdään liikuntapaikkoihin, tapahtumiin, näyttelyihin, tempauksiin ja milloin minnekin. Toiveiden mukaan järjestetään myös lyhyitä matkoja esimerkiksi Tallinnaan tai Suomen muihin kaupunkeihin. Retkiä järjestetään kuukausikokousehdotusten mukaan ja tarvittaessa retkiin osallistuu Emyn ohjaaja. Retkiä toteutetaan myös Avomielin yhteistyönä. Emy on yksi Kaikukortin yhteistyötahoista. Kaikukortti on taloudellisesti tiukoilla oleville suunnattu kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja Kaikukortti-verkostossa mukana olevaan kulttuuritarjontaan.

#### **2.5 Yhdistyksen juhlat ja tapahtumat kohtaamispaikoissa**

Kohtaamispaikoissa järjestetään erilaisia juhlia vuodenaikoihin liittyen. Juhlapäiviin syntyy sisältöä ja merkitystä yhdessä muiden kanssa. Juhliin löytävät myös ne emyläiset, jotka eivät syystä tai toisesta osallistu arkipäivän toimintaan. Laskiaisena syödään hernesoppaa sekä laskiaispullia, pääsiäisruokia aterioidaan yhteisellä pääsiäislounaalla kiirastorstaina, vappuna pippaloidaan vappujuhlassa, kesän avaavat puutarhajuhat, elojuhlat pidetään sadonkorjuun aikaan, pikkujoulut vietetään joulua odotellessa, jouluruokaa nautitaan perinteitä kunnioittaen joulua edeltävänä perjantaina ja jouluaattoa vietetään Meriemyssä, mikäli vapaaehtoisia ja osallistujia on. Uutta vuotta otetaan vastaan tinoin ja raketein Lilla Karyllissa. Juhlien lisäksi kohtaamispaikoissa järjestetään avoimia ovia ja muita tilaisuuksia tarpeen ja toiveiden mukaan (mm. palvelujen esittelyt tai teemapäivät, jäsenten pyöreiden vuosien syntymäpäivät ja sopimusperusteisesti toiminnassa mukana olevien, kuten opiskelijoiden, läksiäiset).

#### **2.6 Osallistujalähtöisyys toiminnassa**

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

Kaikille avoimia kuukausikokouksia pidetään kerran kuukaudessa. Kokouksessa sovitaan viikonloppun aukiolojen vastuuhenkilöt, tuodaan esille uudet ehdotukset toimintaan liittyen. Aloitteet ja ehdotukset kanavoituvat kuukausikokousten kautta myös hallitukselle.

#### **2.7 Palvelut yhdistyksen toimintaan osallistujille**

Emyn kohtaamispaikoissa on ajoittain mahdollista saada yksilöllistä tietokoneen käytön ohjausta. Kohtaamispaikoissa on käytössä hyvin varustellut tietokoneet, langaton internetyhteys, kopiokoneet ja tulostimet. Kohtaamispaikoissa on hyvin edullista kahvia, teetä, kaakaota ja pullaa sekä luettavissa päivän Helsingin Sanomat ja runsaasti muita lehtiä. Lilla Karyllissa on kirpputori ja hyvin

varustettu musiikkihuone. Erilaiset kokoonpanot harjoittelevat musiikkihuoneessa myös viikonloppuisin. Kohtaamispaikkojen tiloja on mahdollista käyttää jäsenten omien juhlien ja vastaavien tilaisuuksien järjestämiseen sovitusti. Tiloja annetaan sovitusti myös yhteistyökumppanien käyttöön.

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

## **2.8 Tukihenkilö- ja vertaistukihenkilötoiminta**

Yksilöllisen vertaistuen tai tukihenkilötoiminnan tarkoitus on tarjota lyhytkestoista vertaisuuteen perustuvaa tukea sitä tarvitseville. Toiminta on tuettavalle maksutonta eikä tukija saa siitä korvausta. Tukijalle korvataan tarvittaessa kohtuulliset toiminnasta aiheutuvat kulut. Tukijoille tarjotaan Emyn toiminnanohjaajan taholta tukea ja ohjausta sekä lisäksi tukijoille järjestetään virkistyspäiviä yhdessä muiden Emyn vapaaehtoisten kanssa. Tukihenkilötoimintaa kehitetään vuonna 2017 osana Kutsu-hanketta.

## **2.9 Etuus- ja vaikuttamistoiminta**

Emy vaikuttaa kohderyhmänsä palveluihin ja toimintaympäristöön erilaisien kumppanuushankkeiden ohjausryhmien ja verkostotyön kautta. Yhdistyksen työntekijät ja aktiivit seuraavat mielenterveysalan ajankohtaisia asioita, kuten lakiuudistuksia ja erilaisia hankkeita sekä järjestävät avoimia tilaisuuksia ajankohtaisista aiheista yhdistyksen kohtaamispaikoissa ja julkisissa tiloissa sekä yksin että yhteistyössä kumppanien kanssa. Yhdistyksen esittelemiseksi tehdään vierailuja, osallistutaan alan tilaisuuksiin ja seminaareihin sekä tehdään yhteistyötä oppilaitosten kanssa. Oppilaitosyhteistyöhön kuuluu opiskelijoiden vierailut Emyyn sekä yhdistysten vapaaehtoisten vierailut sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksiin kertomaan kokemuksistaan, kuntoutumisesta ja yhdistyksen merkityksestä. Etuus- ja vaikuttamistoimintaa liittyvistä teemoista keskustellaan Avomielin-yhteistyökokouksissa ja yhdistys hyödyntää tarvittaessa Mielenterveyden keskusliiton roolia kuntoutujien äänitorvena. Emy ohjaa toimintaansa osallistuvia tarvittaessa keskusliiton tuki- ja neuvontapalvelujen piiriin sekä tiedottaa niistä kuukausitiedotteessa.

# **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 jaksamista. Tuloverotonta työtoimintarahaa (keskimäärin 12€/pv) maksetaan sosiaalihuoltolain 27§ mukaiselle kohderyhmälle. Rahakorvaukselliseen työtoimintaan voi osallistua myös vapaaehtoisena tai työtoimintarahaa voidaan maksaa ennakonpidätyksenalaisena palkkana. Tekijät osallistuvat työhönsä liittyvään päätöksentekoon työryhmäkokouksissa ja toimintaa koordinoi Emyn työntekijät. Kahviotoimintaa on Terassikahviossa, joka sijaitsee Jorvin sairaalan psykiatrian yksikössä ja on avoinna arkisin klo 9.30–14.30. Terassikahvio tuo monelle psykiatrisen osaston potilaalle ensikosketuksen Emyyn ja toimii näin kynnyksen madaltajana toimintaan mukaantulolle. Kahvikulma sijaitsee Aurorakodissa ja on toistaiseksi avoinna ti-pe klo 9–14.30 ja la-su klo 12–15. Kahvikulma jatkaa toimintaansa, kunnes Aurorakodin toiminta siirtyy toisaalle. Tilauksesta tehdään pitopalvelua osana kahviotoimintaa.

## **3.2 Väilyömarkkinoiden 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 Emyn kirjoille tai Ejyn Sektori-hankkeen kautta, jolloin



työnjohto on Emyllä, mutta palkanmaksu ja tukien hakeminen Sektorilla. Työjaksoja ketjutetaan tehokkaasti ja koordinoitusti. Kohderyhmänä ovat erityisesti he, joiden edellytykset työllistyä avoimille työmarkkinoille ovat vielä heikot. Ohjauksesta vastaavat muun muassa Espoon työvoimatoimistot, Espoon työvoimapalvelukeskus ja Espoon aikuissosiaalityö.

### **3.3 Puutarhatoiminta ja kumppanuus Espoon kaupungin kanssa**

Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettava Kaukalahden puutarhatoiminta mahdollistaa mielekästä toimintaa ja tekemistä niin Emyn toimintaan osallistuville vapaaehtoisille, HUS:n toimintaterapiaryhmille kuin kaupungin sosiaalisen kuntoutuksen ja muiden tiimien asiakkaille. Emyllä on puutarhatoimintaa varten palkattuna kaksi kasvimaaohjaajaa. Emy on kaupungin kumppanina mahdollistamassa ryhmämuotoista sosiaalityötä sekä muita mahdollisia uusia toimintatapoja sosiaalisen kuntoutuksen saralla henkilöille. Emyn kahviotoiminta, välityömarkkinoiden koordinointi ja ohjaus, puutarhatoiminta sekä Pappilantien tilat rahoitetaan Espoon kaupungin kohdeavustuksesta joko kokonaan tai osittain aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen budjetista.

### **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 etenkin asiakkaitaan Emyn toiminnan piiriin kannustaville yhteistyökumppaneille. Lisäksi tiedotetta jaetaan kohtaamispaikoissa, tapahtumissa, messuilla ja muissa tilaisuuksissa. Tiedotteen levikki on keskimäärin 750–900 vihkoa kuukausittain. Tiedote on saatavilla myös Emyn internetsivuilla. Tiedote esittelee yhdistyksen ajankohtaiset tapahtumat, retket, ryhmät ja muut kuulumiset. Lisäksi tiedotteessa kerrotaan yhdistyksen toimintaan osallistuvia mahdollisesti kiinnostavista kursseista ja muista mahdollisuuksista ruokajakopaikoista maksuttomaan terapiaan. Tiedotteessa yhdistyksen toimintaan osallistuvat voivat ilmaista omia mielipiteitään ja tilaa on varattu monenlaisille kirjoituksille, runoilille ja kuville. Lehden kanteen valitaan kuukausittain vaihtuva kuvataidetyö yhdistyksen kuvataideryhmäläisten kohtaamispaikkojen näyttelyseinältä. Painettuna tiedotusmateriaalina yhdistyksellä on lisäksi yleisesite, Finfami Uusimaa ry:n kanssa yhteiset käyntikortit terveysasemilla sekä Kutsu-hankkeen tiedotusmateriaali (kutsukortti ja esite kumppaneille). Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen lehti Avomieliin ilmestyy kerran vuodessa Mielenterveysmessuille. Lehti on 16-sivuinen tabloid, joka sisältää yhdistysten jäsenten, työntekijöiden ja yhteistyötoimien kirjoituksia lehden vaihtuvan teeman mukaan.

### **4.2 Kotisivut ja sosiaalinen media**

Yhdistyksellä on kattavat WordPress-pohjaiset kotisivut osoitteessa [www.emy.fi](http://www.emy.fi). Sivuja päivitetään vähintään kerran kuukaudessa. Sivuilta löytyy toimintakalenteri, tietoja yhdistyksestä ja yhdistyksen toiminnasta sekä siitä, miten helposti Emyn toimintaan pääsee mukaan. Kotisivuilta löytyy muun muassa lomake palautetta, yhteydenottoa ja aloitteita varten. Lomakkeesta lähtee sähköposti Emyn työntekijöille. Emyllä on oma yhdistysprofiili Facebookissa, jonne päivitetään kuvia ja ajankohtaisia asioita muutaman kerran kuukaudessa eri työntekijöiden toimesta. Muita sosiaalisen median sovellutuksia otetaan käyttöön tarpeen mukaan esimerkiksi ryhmäviestintään. Avomieliin yhteistyön puitteissa on käytössä kotisivu [www.avomieliin.fi](http://www.avomieliin.fi), josta löytyy linkit muihin yhdistyksiin ja julkaistut Avomieliin-lehdet.

### **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. Esimerkkeinä näistä mainittakoon Mielenterveysmessut, Asunnottomien yö, Kyläkarnevaalit, mielenterveysalan seminaarit ja koulutukset. Näissä tapahtumissa Emy tiedottaa olemassaolostaan ja toiminnastaan niin esitteiden

kuin puheenvuorojenkin avulla. Hallituksen jäsenet, toiminnanjohtaja, ohjaajat ja hallituksen valtuuttamat jäsenet edustavat yhdistystä aktiivisesti ja sovitusti eri tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Näymme mediassa niin tapahtumien mediatiedotteiden kautta kuin yhdistyksemme toiminnasta tehtyjen artikkelien ja uutisten kautta. Käytämme tapahtumien markkinointiin monipuolisesti kaupunkilaisten suosimia paikkoja, kuten kirjastoa ja Yhteispalvelupisteitä. Hyödynnämme espoolaiset.fi palvelua ja Espoon Järjestöjen Yhteisön sähköpostilistoja, Mielen terveyden keskusliiton viestintää, sähköpostiverkostoja ja RAY:n Inhimillisiä uutisia.

## 5. KUTSU - ETSIVÄN JA LÖYTÄVÄN TUEN HANKE

Kutsu-hanke tähtää uuden tavoittamisen tavan rakentamiseen mielen terveys- ja/tai päihdeongelmaisten tai muuten sosiaalisesti eristäytyneiden ihmisten kutsumiseksi mukaan mielen terveyttä tukeviin toimintoihin. Kutsu on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kuntien ja järjestöjen yhteistyön teemarahoitukseen liittyvä etsivän ja löytävän tuen kehittämishanke, joka toimii yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa vuosina 2016-2018. Hankkeen kohderyhmää ovat yksinäisyyttä kokevat sosiaalisesti eristäytyneet 29 - 65-vuotiaat mielen terveys- ja päihdeongelmaisuutta tarvitsevat espoolaiset, joiden on vaikea lähteä kotoa liikkeelle. Hanketyönä kehitetään yhteistyökumppanuuksiin liittyviä rakenteita, luodaan uusia yhteistyösuhteita, kohdataan ja lievitetään yksinäisyyttä sekä kehitetään aktiivinen vertaistukihenkilö- ja vertaisohjaajaverkosto Emyyn ja yhteistyökumppaneille. Vuonna 2017 hanke toimii täydellä teholla kahden työntekijän, yhteistyökumppaneiden, vapaaehtoisten ja opinnäytteitään tekevien opiskelijoiden voimin tavoitteiden suuntaisesti.

## 6. TALOUS JA HALLINTO

### 6.1 Toiminnan rahoitus

Arvioidut menot ovat noin 674.000 €:a jos arvioidut avustukset toteutuisivat ja tuloja arvioidaan olevan saman verran. Talousarviota sopeutetaan vuoden 2017 alussa, kun tiedetään avustusten toteutuminen.

Yhdistys hakee avustuksia Raha-automaattiyhdistyksestä:	v. 2017	(v. 2016 saatu)
Kohtaamispaikkojen toimintaan	230.000 €	(219.000 €)
Kutsu Etsivän ja löytävän tuen hanke	123.000 €	(124.000 €)
<u>Yhteensä Raha-automaattiyhdistyksestä haetaan avustuksia</u>	<u>353.000 €</u>	

Kohdeavustusta haettu Espoon kaupungilta 120.000 €  
Espoon kaupungin kanssa aikaisemmin tehtyjä yhteistyösopimuksia ei enää uusita, vaan jatkossa rahoitus Emyn välityömarkkina-, kahvio- ja puutarhatoimintaan sekä Pappilantien tilat haetaan Espoon kaupungilta kohdeavustuksena. Kohdeavustushakemuksessa rahoitusta haetaan 120.000 € ja lisäksi tiloihin liittyvää käyttöarvoa on 49.000 €.

Yhdistys hakee muita avustuksia arviolta	33.700 €
<u>AVUSTUKSET YHTEENSÄ</u>	<u>noin 506.700 €</u>

Taloushallinnosta pääosa (palkanlaskenta, laskutus, ostolaskut, maksut, kirjanpito) toteutetaan Emyn omana työnä (Visma Oy:n Nova-ohjelmisto). Taloushallinnon palveluja (jaksotukset, palkkojen jaot kustannuspaikoille, väli- ja tilinpäätökset sekä konsultointi) ostetaan Reilu Hallinto Oy:ltä. Tilintarkastajana toimii Ahti Mannila HTM.

### 6.2 Vakituiset työntekijät

Vakituiset työntekijät vastaavat yhteisesti yhdistyksen perustoiminnasta. Työntekijät miettivät yhdessä toiminnanjohtajan kanssa erityiset toimialansa, jossa huomioidaan yksilölliset vahvuudet. Yhdistyksen järjestötoiminta, kohtaamispaikkojen toiminta, työtoiminta, Kaukalahden puutarha, asukastalo Kylämaja ja Avomielin yhteistyö sisältävät talousarvion puitteissa 7 työntekijän työpanoksen. Kokoaikaisiksi (37,5 h/vk) muunnettuna on 6,4 henkilötyövuotta. Kutsu-hankkeessa on kaksi kokoaikaista työntekijää. Kaikkienensa töissä olisi 9 työntekijää, kokoaikaiseksi muunnettuna 8,4 työntekijää. Lisäksi ryhmänohjaajia tuntityöntekijöinä. Lisäksi Espoon Järjestöjen Yhteisön EJY Sektorin kautta palkataan palkkatuella mahdollisesti lisää järjestötyöntekijöitä.

Työntekijät kokoontuvat lähes viikoittain tiimikokoukseen ”palapeliin”, jossa sopivat työnjaosta. Vähintään kerran vuodessa työntekijät ja hallitus pitävät yhteisen suunnittelu- ja kehittämispäivän. Työntekijät saavat tarvittaessa työnohjausta tai ryhmätyönohjausta. Työterveyshuolto on Mehiläisessä.

### **6.3 Yhdistyksen käytössä olevat tilat**

Kohtaamispaikka Lilla Karyll on Espoon kaupungin omaisuutta ja kohdeavustukseen perustuen yhdistyksen käytössä. Kohtaamispaikka Meriemyn tilat yhdistys on vuokrannut käyttöönsä Espoon ja Kirkkonummen takseilta. Toimisto- ja kokoontumistilaa Emyllä on Espoon keskuksessa järjestöaloilla Villa Apteekissa (Pappilantie 5). Villa Apteekista on Emylle osoitettu käyttöön talon toinen kerros ja kellari. Emy antaa näistä tiloista Espoon ympäristöyhdistys ry:lle toimistotilan ja keramiikkapajalle työskentelytilan. Villa Apteekissa on myös ryhmille (mm. NA, AA, Sahaja-jooga) kokoontumis-, koulutus- ja toimintatila, jotka ovat kaikkien käytössä talotoimikunnassa sovituin pelisäännöin.

Yhteistyön kautta Emy on mukana Leppävaarassa sijaitsevalla Raitin Pysäkillä, joka on avoin kansalaiskahvio ja kohtaamispaikka. SPR Kehä-Espoolla on Espoon kaupungin kanssa sopimus Raitin Pysäkin toiminnasta ja Emyllä on sopimus yhteistyöstä Raitin Pysäkillä ilman taloudellisia sitoumuksia. Matinkylän asukastalo Kylämaja on matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja Emyllä on asukastalossa mahdollisuus käyttää toimistotilaa sekä ryhmä- ja toimintatiloja. Espoon järjestöjen yhteisön Unelma Tapiolassa on kokoontumistiloja varattavissa.

### **6.4 Koulutus**

Yhdistys kannustaa toimintaansa osallistuvia osallistumaan Mielenterveyden keskusliiton koulutukseen. Yhdistys maksaa omavastuuosuudet kursseille osallistujille hallituksen ohjein. Yhdistys tukee toimintaan osallistuvien erilaista oma-aloitteista koulutautumista hakemusten perusteella ja hallituksen päätöksin. Emy voi lähettää ulkomaille opintomatalle kaksi osallistujaa. Yhdistys tiedottaa toimintaansa osallistuville erilaisista heitä mahdollisesti kiinnostavista seminaareista, kursseista ja kuntoutuksesta kuukausitiedotteessa.

Työnantajana yhdistys kannustaa ja tukee työntekijöitään ylläpitämään osaamistaan ja kehittämään ammattitaitoa. Yksittäisiin yhdistyksen kannalta hyödyllisiin koulutuksiin ja tilaisuuksiin osallistutaan mahdollisuuksien mukaan (mm. RAY:n tilaisuudet, seminaarit, MTKL koulutukset ja -tapaamiset).