



# EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsöförening EMF rf

Lokakuu 2014

## 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. 044 964 9652

## Raitin Pysäkki

Leppävaara,  
Konstaapelinkatu 1  
p. (09) 510 2792

## Espoon Järjestöjen Yhteisön

### Yhteisötupa Tapiolassa

Kauppamiehentie 6, 2. krs  
(Emyn toimisto 4. krs)

## Terassikahvio

Jorvin sairaala, Psykiatrian yksikkö  
Turuntie 150 p. (09) 471 83953

## Kahvikulma

Aurorakoti, Träskandan puisto  
Kuninkaantie 43 p. 050 310 7985



ESPOO  
ESBO



Mielenterveyden  
keskusliitto

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

- 4.10. Kuukausikokous klo 14
- 7.10. Samaa Unta-teatteriretki klo 17
- 9.10. Etuus- ja vaikuttamistyöryhmä klo 13
- 10.10. Angstiparaati klo 15.30 (tapaaminen)
- 14.10. Tiedotekokous klo 11
- 15.10. Retki Glimsiin klo 12.30
- 17.10. Asunnottomien yö klo 17.10
- 22.10. Lilla Karyllin talokokous klo 13 & Äänien kuuleminen-tilaisuus klo 14.30
- 23.10. Jalkautuvan talousohjauksen teemailtapäivä Lilla Karyllissa klo 13
- 30.10. Haravahummat & Toimintaillan retki Valokuvataiteen museoon
- 2.11. Emyn Syyskokous
- 7.11. Avomielin-yhdistysten yhteiset Marrasiltamat Pakilan VPK-talolla
- 10.-14.11. Emyn Syysleiri Velskolan kartanossa hakeutuminen lokakuun aikana
- 18.-19.11. Mielenterveysmessut Wanhassa Satamassa Katajanokalla
- 25.11. Retki Tallinnaan

## EMY-tiedote 10/2014

Palaute: tiina.pajula(at)emy.fi p. 0503107987

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Y-tunnus: 0678820-6

Pappilantie 7, 02770 Espoo, p. 09-859 2057,  
espoonmielenterveys(at)emy.fi

EMY-tiedote julkaistaan internetosoitteessa  
www.emy.fi ja Emy on myös Facebookissa!

Vastaava toimittaja: Tiina Pajula

Tiedotustoimikunta: Avoin kaikille emyläisille

Tätä numeroa työstämässä: Camilla

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilaushinta: Emy ry:n jäsenmaksu

18€/kalenterivuosi

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt vuodessa

Aineisto: Otamme mielellämme vastaan kirjoituksia ja piirroskuvituksia, joko sähköpostitse tai postitse. Materiaali tulee toimittaa Tiina Pajulalle edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä.

Kansi: Antti L.

**Kiitos kaikille tiedotteen  
tekoon osallistuneille!**

## Emyn kuulumisia

*Ilmassa on todella jo syksyn tuntu. Kaunis ruska on samalla myös haikea jäähyväinen kesälle. Ihmiset rientävät askareissaan kiireisen oloisina ja ympäri kaupunkia tapahtuu yhtä sun toista. Tiedote pursuaa jälleen menoja ja tapahtumia. Vaikka syksyä on mukava viettää kotona kirjaa lukien tai muuta viihdettä nauttien, kannattaa välillä osallistua Emyn menoihin ja piristää sillä tapaa itseään. Jos liiaksi vetäytyy kotiin, ei sekään tee hyvää.*

*Enemmän osallistujia toivotaan etenkin kaikille avoimiin torstain toimintailtoihin, bantitaitoryhmään ja Järjestökadun yhteiseen teatteriryhmään. Toki moneen muuhunkin ryhmään vielä mahtuu mukaan. Ryhmistä lisää sivuilla 6 ja 7.*

*Toivon teitä arvon lukijat mukaan Asunnottomien yöhön ja Angstiparaatiin. Asunnottomien yö puolustaa ihmisten oikeutta asumiseen, hyvään kotiin. Angstiparaati puolestaan muistuttaa siitä, että kuka tahansa meistä voi sairastua psyykkisesti ja niin mielenterveysongelmien kanssa kuin mielenterveyskuntoutujan kanssa voi elää hyvää elämää.*

*Emyn lokakuuhun kuuluu myös Syysleirille hakeutuminen ja Tallinnan retkiporukan kokoaminen. Kokouksia on yhdistyksemme arjessa myös tulossa monenlaisia. Lilla Karyllissa pidetään talokokous 22.10. (ks. s. 4) ja yhdistyksen Syyskokous pidetään heti marraskuun alussa, sunnuntaina 2.11. Yhteisötuvalla. Tervetuloa myös kohtaamispaikkojen talkootoimintaan mukaan ja muutenkin moikkailemaan!*

Syysterveisin ja hymyllä, Tiina



# Kokouksia

## **Emyn kuukausikokous**

Lauantaina 4.10. klo 14 Meriemyssä. Kokous on kaikille avoin, tule mukaan ideoimaan Emyn toimintaa.

## **Tiedotteen tekoa ja Emyn esittelyä**

Tule mukaan valitsemaan materiaalia tiedotteeseen sekä esittelemään Emyä. Kokoonnumme tiistaina 14.10. klo 11 Lilla Karyllin yläkerrassa. Kiitoksena osallistujille talkoolounas.

## **Etuus- ja vaikuttamistyöryhmän kokous Meriemyssä to 9.10. klo 13**

Pohditaan yhdessä tulevia tapahtumia sekä kehitetään yhdistyksen etuus- ja vaikuttamistoimintaa. Kokous on kaikille avoin!

## **KUTSU: Emyn sääntömääräinen syyskokous sunnuntaina 2.11. klo 13**

Kokous pidetään Yhteisötuvalla Tapiolassa osoitteessa Kauppamiehentie 6, 2. krs. Kokouksessa jäsenet valitsevat Emylle hallituksen sekä hyväksyvät toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2015. Syyskokouksen jälkeen pidetään vielä marraskuun kuukausikokous. Tervetuloa!

# Retkiä

## **Teatteriretki katsomaan näytelmää Samaa Unta ti 7.10.**

Tiistaina 7.10. Lipun hinta on 10€/emyläinen. Louhialissa olevaan esitykseen tehdään retki, jonka yhteislähtö Lilla Karyllista klo 17. Sitovat ilmoittautumiset ja lisätiedot ilmoitustaulun listan kautta.

## **Retki Glimssin Talomuseoon**

Keskiviikkona 15.10. järjestetään tutustumiskäynti Glimssin Talomuseolle. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 12.30. Ilmoittautumista toivotaan kohtaamispaikkojen ilmoitustaulujen listoille. Retki on osallistujilleen maksuton, mukana Jyri.

## **Päiväristeily Tallinnaan ti 25.11.**

Ohjelmassa on nähtävyyksiin tutustumista ja/tai ostoksien tekemistä. Ilmoittautumiset lokakuun loppuun mennessä ilmoitustauluille. Tarkemmat tiedot lähetetään osallistujille kirjeitse. Aikaa kuluu retkellä koko päivä varhaisesta aamusta iltaan. Retkellä ei ole Emyn tarjoamaa ruokailua. Retken omavastuuhinta on 15€/osallistuja sisältäen laivamatkan Helsinki-Tallinna-Helsinki.

# Tapahtumia

## **Angstiparaati Maailman mielenterveyspäivänä pe 10.10.**

Angstiparaati lähtee klo 16.30 A. Kiven patsaalta ja paraati marssii Narinkkatorille. Narinkkatorilla keskellä Kamppia on monenlaista ohjelmaa ja esityksiä sekä tarjolla lämmintä keittoa. Emyläisten yhteislähtö Angstiparaatiin lähtee Lilla Karyllista klo 15.30 Riikan ohjauksella (ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulun listalle!). Angstiparaatin tarkoitus on vähentää ennakkoluuloja ja syrjintää mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Tapahtumaa järjestää monta eri mielenterveysalan toimijaa, Emy ja MTKL mukaan lukien. Tervetuloa mukaan!

## **Asunnottomien yö perjantaina 17.10.**

Asunnottomien yön tapahtuma kokoaa yhteen laajan joukon monenlaisia kansalaisia ja toimijoita yhteiskunnan eri aloilta, järjestöjä, seurakuntia, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, toimittajia, poliitikkoja, vertaisia, sellaisia ihmisiä, joita yhdistää halu puolustaa jokaisen oikeutta omaan kotiin. Espoossa Asunnottomien yötä vietetään Espoon keskuksessa Pappilantiellä, Leppävaarassa Ratsutorilla sekä Espoonlahdessa ja Matinkylässä. Emy on mukana Pappilantien tapahtumassa, joka alkaa klo 17.10 ja tarjoilee niin viihdettä ja musiikkia kuin syömistä ja palvelujen esittelyäkin. Tervetuloa mukaan!

## **Haravahummat torstaina 30.10.**

Pappilantien syystalkoot ja siivouspäivä Villa Apteekin ja Lilla Karyllin piha-alueilla aloitetaan lokakuun viimeisenä torstaina klo 10. Puolen päivän aikaan talkooväelle tarjotaan lounas. Kaikki mukaan siivoamaan!

# Syysleiri

## **Emyn syysleiri ma 10.11. - pe 14.11.**

Velskolan kartanossa. Osallistumismaksu 60€/jäsen. Hinta sisältää matkat, ohjelman, yöpymiset ja ruokailut. Leirille haetaan kirjoittamalla nimi ja erityisruokavalio ilmoitustaulun listalle tai soittamalla lokakuun aikana. Leiritapaaminen pidetään pe 7.11. klo 14 Lilla Karyllissa. Leirille valituille ilmoitetaan ja lähetetään lisätietoja kirjeitse. Tiedustelut Tiina Pajulalta p. 050 310 7987.

# Emyn kohtaamispaikat

Emyn kohtaamispaikoissa on tarjolla edullista kahvia ja teetä, päivän lehti, tietokone, pelejä ja hyvää seuraa. Jos toivot yhdistyksen tai kohtaamispaikan esittelyä, soitathan meille siitä etukäteen.

Emyssä ei kysellä diagnoosia, eikä lähetettä tarvita. Tervetuloa mukaan toimintaan!

## Kohtaamispaikka **LILLA KARYLL**

Pappilantie 7, Espoon keskus  
p. 09-859 2057

## Kohtaamispaikka **MERIEMY**

Merenkäynti 3, Kivenlahti  
p. 09-863 2031

### Lilla Karyllin ovet ovat avoinna

- ma-pe klo 9-16.30
- vapaaehtoisvoimin  
sunnuntaisin klo 12-16  
(varmistathan su aukio-  
lon puhelimitse)



### Meriemyn ovet ovat avoinna

- ma-pe klo 9-16.30
- vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16  
(varmistathan la aukiolon puhelimitse)
- Tervetuloa!

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

Lilla Karyllin talkoita pidetään maanantaista perjantaihin eli joka arkipäivä. Meriemyn talkoopäivät ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai (arkena). Talkoisiin osallistumista varten saavutaan paikalle ennen klo 10 aamulla ja ilmoittaudutaan talkoisiin talkoovastaavalle. Talkoiden aluksi jaetaan päivän talkootyöt (työnjako noin klo 10 tai hieman aikaisemmin). Työt voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa ja Lilla Karyllissa myös pihatöitä ja toisinaan postitusta. Sitten suunnitellaan, mitä tehdään päivän talkoolounaaksi ja ruvetaan hommiin. Kiitoksena tehdystä talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen lounaan. Talkoisiin osallistumista varten kannattaa varata aikaa noin klo 9.45-13.00. **Tervetuloa osallistumaan - talkoot ovat avoimia kaikille!**

### Talokokous Lilla Karyllissa keskiviikkona 22.10. klo 13

Kokoonnutaan pohtimaan yhteisiä pelisääntöjä sekä sitä, miten Lilla Karyllista saisi vielä paremman paikan. Jos sinulla on mielessäsi kokoukselle jokin erityinen asia, laithan sen Lillan aloitelaatikoon 20.10. mennessä.

**Tervetuloa!**

### Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonlopun päivystäjä?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia sekä Meriemyn että Lilla Karylliin. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Meriemyn asioissa Tiinaan p. 050 310 7987 ja Lilla Karyllin asioissa Riikkaan p. 050 367 2676.

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

### Emyn kirpputorit

Lilla Karyllin yläkerrasta ja Meriemystä löydät pienet kirpputorit. Voit tuoda kirpparille siistiä ja puhdasta tavaraa ja vaatteita. Kirpputorin hinnat vaihtelevat 0,5-4€, ellei toisin mainita, joten tule tekemään löytöjä!

### Kitaransoiton opetusta Lilla Karyllissa

Tomi O. opettaa kitaransoiton alkeita ja kitaralla säestämistä emyläisille. Osallistuaksesi opetukseen ja harjoitellaksesi tarvitset oman kitaran. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Tiinaan p. 050 310 7987.

# Kohtaamispaikat yhteistyössä

## Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä  
p. 044 964 9652

### Aukioloajat

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

### Kylämajassa tapahtuu - tule mukaan!

Kylämaja on espoolaisten kohtaamispaikka, jonne voi tulla pistäytymään kahville, lukemaan lehtiä, oleilemaan, juttelemaan työntekijöiden kanssa tai osallistumaan toimintaan. Kylämajan toimintaa ylläpitävät Kalliolan settlementti, Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi sekä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Emyn työntekijöistä Pirjo on paikalla kerran ja Riikka 2-3 kertaa viikossa. Jos haluat tulla tutustumaan Kylämajan toimintaan, soita Riikalle tai Pirjolle - tai tule vain rohkeasti paikalle.

- Keskiviikkoisin klo 11-13 myynnissä keittoa hintaan 2,50€/lautasellinen.
- Kangaspuut, joita voi varata käyttöön (loimimaksu 4€/80cm). Lisätietoja p. 044 964 9652
- Kylämajan kellarissa on biljardipöytä, jolla voi pelata tilan ollessa vapaana.
- Kylämajan ATK-luokassa harjoitellaan tietokoneen käyttöä joka perjantai klo 13-15. Vapaaehtoinen Oscar opastaa. Voit ottaa myös oman kannettavan tietokoneen mukaan.
- Kirpputori ti 7.10. - ke 8.10. klo 10-15. Tule tekemään löytöjä!
- Dekkariklubissa keskustellaan dekkareista, jaetaan lukuvinkkejä, katsotaan elokuvia ja pelataan aiheeseen liittyviä pelejä. Lisätietoja Minnalta: minna.miettinen(at)kalliola.fi tai p. 045 7732 4744
- Käsityöryhmä keskiviikkoisin klo 13-15, kaikki mukaan. Lokakuun teemat: 1.10. kahvipussiaskartelua, 15.10. tuoksusaippuan tekoa, 29.10. koristekukka-askartelua.
- Huomaa myös seuraavalla aukeamalla esitellyt Lauluryhmä ja Miesten+55v ryhmä!

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

## Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara  
p. 09-510 2792

### Aukioloajat

- Arkisin klo 10-14
- Tervetuloa!

Raitin Pysäkillä on elintarvikejakelua tiistaisin ja perjantaisin klo 10-12.

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



### Raitin Pysäkillä on toimintaa

Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahvitteilupai- ka kaikille. Kahvipöytä on katettuna arkipäivisin klo 10-14 ja maukasta kotiruokaa edulliseen hin- taan keskiviikkoisin klo 12 ja muina arkipäivinä klo 12 tarjolla lounaaksi puuroa. Raitinpysäkillä on käytettävissä myös mm. ompelukone ja kangaspuut. Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.



espoon  
vapaaehtoisverkosto  
*sinä riität, me välitämme*



**TSL**

Työväen Sivistysliitto

**VISIO**

opintokeskus | sivistysliitto | ajatuspaja

# Emyn ryhmätoiminta

Emyn ryhmätoimintaa koordinoi ja lisätietoja antaa Pirjo Heikkinen  
pirjo.heikkinen(at)emy.fi tai p. 050 310 7980. Olet tervetullut mukaan!

## LIIKUNNALLISET RYHMÄT

- **Jalkapallojoukkue FC Askel** harjoittelee maanantaisin Laaksolahdessa ma 6.10. vielä ulkona klo 16-17 ja sitten ma 13.10. läh tien jalkapallohallissa (Lähdepurontie 1) klo 15-16. Keskiviikkoisin Keski-Espoon urheilupuiston tekonurmella (Kylävainionkuja) klo 16.30-17.30 lokakuun loppuun saakka. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049.
- **Salsaa ja rivitanssia** Espoon keskuksessa maanantaisin klo 17-18 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7). Vetäjänä Sanna H. Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet.
- **Emyn keilausryhmä** kokoontuu kerran kuussa, seuraavan kerran maanantaina 20.10. Tapiolan keilahallilla klo 14-15, vetäjänä Katja. Yhteislähtö hallille Meriemystä klo 13. Voit tulla myös suoraan keilahallille (Kauppamiehentie 6), mutta ole silloin paikalla ennen klo 14. Ilmoittaudu viimeistään edeltävän viikon keskiviikkona Meriemyn ilmoitustaulun listalle tai soita p. (09)8632031. Emy maksaa ilmoittautuneiden ratavuokran sekä keilauskenkien vuokran.
- **Sählyä** pelataan Espoon keskuksessa tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla (Muuralanpiha 3) ja torstaisin klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston liikuntasalissa (Kirkkokatu 16). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi.
- **Naisille suunnattua itämaista tanssia** tanssitaan Espoon keskuksessa tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Es-

poonkatu 7). Mukaan sisäkengät (tai sukat) ja rennot vaatteet.

- **Sulkapalloa** pelataan keskiviikkoisin Kivenlahdessa klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9). Mukaan sisäkengät ja rennot vaatteet, mailan ja pallon saa tarvittaessa lainaksi.
- **Kuntosalivuoro** Espoon keskuksessa perjantaisin klo 16-17 Keski-Espoon uimahallin kuntosalilla (Kaivomestarinniitty 2). Mukaan sisäkengät, rennot vaatteet ja peseytymisvälineet.

## TOIMINNALLISET RYHMÄT

- **Karaoke** Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa torstaina 30.10. klo 13-15.
- **Levyraati** Kokoontuu Meriemyn kerran kuussa, pe 24.10. klo 14, kuuntelemaan ja arvioimaan levyjä. Voit ottaa omaa musiikkia CD-levyllä tai USB-tikulla mukaan tai valita levyläjästä. Mukana Tiina P.
- **Sielun maisemien maalarit** kokoontuvat Lilla Karyllissa maanantaisin klo 17 ja **Mielen maisemien maalarit** Meriemyssä tiistaisin klo 17. Kuvataideryhmiä ohjaa Olavi F. Olet tervetullut mukaan löytämään maalaamisen ilon ilman suorituspainetta tai taitovaatimuksia!
- **Järjestökadun teatteriryhmä** kokoontuu Espoon keskuksessa ESKO:n tiloissa (Pappilantie 2) tiistaisin klo 13.30. Ilmoittaudu mukaan Pirjolle p. 050 310 7980. Yhteistyössä Esittävän taiteen koulu ESKO, Askel ja Emy. Rohkeasti mukaan harjoittelemaan esiintymistä ja itseilmaisua!

- **Lautapeliryhmä** kokoontuu tiistaisin klo 13-14 Lilla Karyllin olkkarissa aina 11.11. saakka (poikkeuksena ei ryhmää 7.10.). Ryhmää vetää Jussi. Voidaan pelata Emyn lautapelejä, voit tuoda omiasi tai voidaan hakea pelejä kirjastosta. Ryhmä on kaikille avoin, eikä vaadi ilmoittautumista. Tervetuloa mukaan!
- **Auroranportin avoin ryhmä** on toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu Auroranportissa (Aurorankuja 2) joka toinen tiistai. Ti 14.10. klo 17.10 laitetaan yhdessä ruokaa ja ti 28.10 pidetään levyraati. Ota lempimusiikkiasi mukaan! Kaikille ryhmäkerroille toivotaan ilmoittautumisia ryhmänohjaaja Tiinalle p. 050 310 7987.
- **Torstain toimintaillat** Lilla Karyllissa. Retkikerroilla tapaaminen ilmoitettuun kello-aikaan Lilla Karyllissa. Illoissa mukana Emyn työntekijä ja ohjelmassa vaihtuvaa kivaa. To 2.10. klo 16.30 Retki Finnoon luontopolulle syysluontoon. Sateella katsotaan luontodokumentti sisätiloissa. To 9.10. klo 17-19 palataan lautapelejä To 16.10. klo 17 Retki Suomen luontokeskus Haltiaan. Ilmoittautumiset 15.10. mennessä Retki toteutuu, mikäli ilmoittautuneita >4. To 23.10. klo 17-19 Leivotaan yhdessä pullaa To 30.10. klo 15.30 Retki Suomen valokuva- taiteen museoon katsomaan näyttelyä nykyihmisten valokuvakulttuurista #Snapshot. Retki toteutuu, mikäli ilmoittautuneita >4. Tiedustelut & toiveet p. 050 310 7987/Tiina Pajula. Ilmoittautumiset retkille Emyn ilmoitustaulujen listoille tai soittamalla Emyyn.
- **Miesten +55 ryhmä** Kylämajassa torstaisin klo 13-15. Kaikki yli 55-vuotiaat miehet tervetuloa! Tiedustelut ohjelmasta ja retkistä: pauli.liikala(at)gmail.com
- **Musaryhmä** Lilla Karyllin yläkerrassa kuuntelee musiikkia Kimin kanssa maanantaisin klo 13-14. Tervetuloa mukaan!
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu harjoittelemaan yhdessä soittamista musiikkipedagogi Sari J.:n opastuksella Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin. Tervetuloa!
- **Yhteislaulutuokiot Raitin Pysäkillä** parillisina viikkoina perjantaisin 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. jne. klo 12.30 ja **Kylämajas- sa** kerran kuussa keskiviikkona 8.10, 5.11. ja 3.12. klo 12.15. Säestäjänä Helena, tervetuloa!
- **Yhteislaulua Meriemyssä** keskiviikkona 8.10. klo 13-14 tervetuloa laulamaan, mukana Tiina E.

## KESKUSTELU- RYHMÄT

- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** kokoontuu parillisina viikkoina tiistaisin, lokakuussa 14.10. ja 28.10. alkaen klo 18 Lilla Karyllissa. Tervetuloa!
- **Meren ja taivaan välillä** Meriemyssä diakoni Lea Puotiniemen ohjauksella kerran kuussa, torstaina 16.10., 13.11. ja 18.12. klo 13. Tervetuloa keskustelemaan!
- **English Conversation Group** meets every Wednesday 12-13.30 at Kylämaja. Everybody is welcome! More info from Riikka tel. 0503672676.
- **Ääniä kuulevien avoin vertaistuki-ryhmä Meri** kokoontuu Meriemyssä vielä tiistaina 7.10. klo 13. Äänien kuulemisesta pidetään infotilaisuus ja tämän ryhmän kokoontumispaikkaa tullaan muuttamaan - katso tarkemmin seuraavalta sivulta.
- **Valonpisarat-vertaisryhmä pakko- oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille** alkaa ti 7.10 klo 17.30 Villa Apteekin yläkerrassa (Pappilantie 5). Mukana psykoterapiaopiskelija Michel. Ryhmässä käsitellään erilaisia hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä teemoja. Osallistuja sitoutuu luottamukselliseen työskentelyyn. Ryhmä perustuu vertaistukeen ja osallistujien toivotaan ilmoittautuvan sekä sitoutuvan ryhmään. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Pirjolle p. 050 310 7980.

# Mahdollisuuksien paja® - lyhytterapiaa tarjolla

Rasittaako sinua omassa elämässäsi jokin pulmatilanne, johon haluaisit muutosta? Ehkä itseluottamuksesi kaipaisi vahvistumista tai haluaisit kenties vain paremmin ohjata omaa elämääsi onnellisemmaksi. Jos jotain tällaista pyörii mielessäsi etkä oikein tiedä, kuinka lähteä liikkeelle, niin tule juttelemaan. Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapana on maanläheinen ja myönteinen tapa kohdata erilaisia inhimillisen elämän haasteita ja pulmatilanteita. Keskustelukumppanina toimii Ossi Salin, joka on lehtori, työnohjaaja, yhteiskuntatieteiden tohtori ja opiskelee parhaillaan psykoterapeutiksi Lyhytterapia-instituutissa.

Sovi keskusteluaika itsellesi Emyn toiminnanohjaaja Tiinan kautta  
p. 050 310 7987 tai tiina.pajula(at)emy.fi

## Emyn vertaistukihenkilöt

Emyn vertaistuki on lyhytkestoista yksilövertaistukea, joka on maksutonta tuettavalle ja tukijan kulut korvataan tarvittaessa. Sisällön voivat tukija ja tuettava sopia keskenään. Tuki voi olla keskustelua sekä Emyyn ja muihin paikkoihin tutustumista. Vertaistuki ei ole hoitoa korvaavaa vaan hoitoa tukevaa toimintaa. Vertaistukiasioita Emyssä koordinoi Riikka p. 050 367 2676.

## Puhutaan rahasta Lilla Karyllissa to 23.10.

Jalkautuvan talousohjaushankkeen työntekijät Ari ja Hanna saapuvat Lilla Karylliin torstaina 23.10. klo 13 keskustelemaan emyläisten kanssa. Tule sinäkin!

Keskustelu aloitetaan siitä, miten pienellä rahalla tulee toimeen. Arilta ja Hannalta voi myös kysyä omaan talouteen liittyvistä pulmista luottamuksellisesti.

## Äänien kuuleminen -infotilaisuus

*Lilla Karyllissa ke 22.10. klo 14.30*

Oletko kuullut mielen sisäisiä ääniä? Äänien kuuleminen ei ole sairaus, vaan ihmisen ominaisuus. Äänien kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Järjestösihteeri Kaija Haavisto kertoo Suomen Moniääniset ry:stä, äänien kuulemisen ilmiöstä ja uudesta ääniä kuulevien vertaistukiryhmästä, joka kokoontuu Lilla Karyllissa ja kokemusasiantuntija Mervi Juuri kertoo elämästään äänien kanssa. Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Tervetuloa!

## Baby blues? Musiikkiterapiaryhmä äideille

Oletko tullut hiljaittain äidiksi? Synnytyksen jälkeinen alakulo tai masennus koskettaa monia juuri lapsen saaneita. Kiinnostaako sinua osallistua musiikkiterapiaryhmään, jossa saat tukea tilanteeseesi musiikkiterapian keinoin? Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse olla masennusdiagnoosia eikä osallistuminen edellytä musiikillisia taitoja. Terapiaryhmään osallistuminen on maksutonta. Ryhmään mahtuu mukaan 4-6 äitiä, joilla on alle 6 kk ikäinen lapsi.

Ota rohkeasti yhteyttä 3.10.2014 mennessä, niin keskustellaan lisää!

Terveisin, Julia Mälkki, Musiikkiterapiaopiskelija/Eino Roiha-instituutti/Sosionomi (AMK)  
p. 044 988 4499 tai julia.malkki(at)gmail.com



# Muistoja ja runoja

## **Lentoa perhosen** (säv. san. Jan Tuovinen)

I Dm I Am I Dm I Am I G I Am I F G I Am I

Istun sateenvarjon alla  
aivan pienenä, pienenä vain  
lentoa perhosen  
elämäni vain muistuttaa

yksi sadepisara  
siipeen hentoon  
lennon  
voi pysäyttää

pelkkä sadepisara  
siipeen hentoon  
tämän lennon  
voi pysäyttää

### SOOLO

oi sielu ihmisen  
niin hento olla voi  
ja sanat  
kuin pommeja, pommeja  
sieluun osuen  
elämää tuhoten  
kuin pisaroita sateen  
perhoseen osuen

Kuinka kaunista,  
kaunistakin kauniimpi  
täällä olla vois

ilman sateita pysäyttäviä  
pommeja tuhoavia  
lumovoimia tappavia

I G I Am I F G I Am I

ilman sateita pysäyttäviä  
pommeja tuhoavia  
lumovoimia tappavia



## **Luonnon lahjat**

Samanlaisia ovat talvi ja kevät  
Luonnolta saamme parhaimmat eväät  
elämän polkua  
kulkemaan  
Surut pois mielestä  
sulkemaan.

Juttelee sinulle  
jokainen puu  
sekä aurinko  
naurusuu  
kivi, kanto ja  
kukkanen  
sateenkaari ja tähtönen  
tumma yö  
sekä kirkas tähtivyö

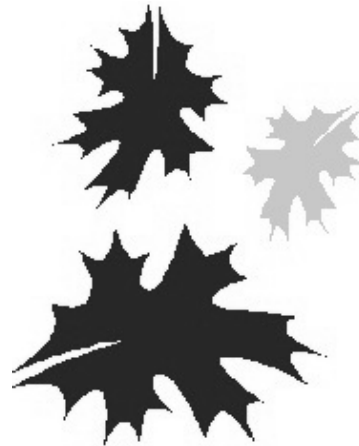
Tuula Viljasalo



## **Sade**

Vesipisarat  
niin kirkkahat  
alas maahan  
lankeevat  
Kastuu kadut  
kastuu puut  
käsineet ja vaatteet muut

Tuula Viljasalo



## **In memoriam:**

**Emme unohda  
muistoja  
kauniita, hyviä.  
Viime leponne olkoon  
rauhaisia, syviä**



**Tero Hynnisen ja Jan Tuovisen  
muistot lämpiminä mielissämme säilyvät.**

## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

**Seurakuntien diakonian retkipäivä** torstaina 2.10. Velskolaan. Ilmoittautumiset Tapiolan seurakuntaan p. (09) 8050 4433.

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

**Seurakunnan Torstaipiiri** on mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä, joka kokoontuu parillisina viikkoina torstaisin klo 15-16 alkaen Suvelan kappelilla (Kirstinpiha 3). Lisätietoja diakoni Anni Vanhanen p. 050 438 0189.

**Mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä Hyvä olo** kokoontuu parittomina viikkoina tiistaisin klo 14.30-15.30 16.12. saakka Leppävaaran kirkon Olotilassa (Veräjäkallionkatu 2). Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari p. 040 531 1057.

**Torstaiturinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä** kokoontuu joka toinen torstai 25.9. alkaen Espoonlahden kirkolla (Kipparinkatu 8) klo 13-14.15. Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio 040 537 6854 ritva.aarnio(at)evl.fi

### Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa

- Raitin Pysäkillä tiistaisin klo 17.30-19.30 Tiedustelut Antilta, vain tekstiviestillä!  
p. 050 534 4054
- Tapiolan kirkolla keskiviikosta 6.8. lukien joka keskiviikko klo 18.00-20.15 Vetäjänä Lulu p. 040 757 3228

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

## Ruokailu- ja ruokajakopaikkoja

Vähävaraisille ja muille tarvitseville on tarjolla ilmaisia aterioita. Muutokset ja poikkeukset näistä tiedoista ovat mahdollisia.

**Espoon Asumisluotsi**, Lokirinne 1, keittolounas ke klo 11-13 ja aamupuuro ma, ti, to ja pe klo 10-12. Asumisluotsi on Espoonlahdessa toimiva palvelukeskus, joka on keskittynyt asumiseen liittyvien ongelmien ratkaisuun, palveluohjauksen sekä elämänhallinnan tukeen. Yhteystiedot p. 050 327 0105, tarja.savonlahti(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 avopalvelukeskus pääsääntöisesti erilaisista päihdeongelmista kärsiville täysi-ikäisille miehille ja naisille. Tarjolla myös ryhmätoimintaa. Yhteystiedot: p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi

**Hyvä Arki ry**, Siltakuja 3 B (Espoon keskus), yhteystiedot: p. 040 591 9698, info(at)hyva-arki.fi. Tuore-elintarvikkeita jaossa ma, ke ja pe klo 11.30 alkaen niin kauan kuin tavaraa riittää. Leipäjako ma-pe klo 8-13.

**Manna-Apu ry**, Terveyskuja 2 E 8 (Espoon keskus), yhteystiedot: p. 040 040 1114. Elintarvikkeita ti, to ja pe klo 10-12.

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

**Raitin Pysäkki** (Konstaapelinkatu 1) elintarvikkejakelua tiistaisin ja perjantaisin klo 10-12. Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan keskiviikoina klo 12 ja muina arkipäivinä klo 12 tarjolla lounaaksi puuroa.

## Seurakuntien diakonia- ja kappelilounaat

Seurakuntien diakonia- ja kappelilounaat on tarkoitettu kaikille, joilla on taloudellisia vaikeuksia, tai jotka kaipaavat ruokaseuraa. Lounailla on diakoniatyöntekijä tavattavissa.

**Suvelan kappeli**, Kirstinpiha 3, ti klo 12.15-13.15, hinta 2,50€, ajalla 2.9.-9.12.2014.

**Espoonlahden kirkko**, Kipparinkatu 8, ma ja to lipunmyynti alkaa klo 11.30, ja ruokailu klo 12, hinta 2,50€.

**Soukan kappeli**, Soukankuja 3, ti lipunmyynti alkaa klo 10.30 ja ruokailu klo 11, hinta 2,50€.

**Leppävaaran kirkko**, Veräjäkallionkatu 2, ti klo 11.30-12.30, hinta 3€, ajalla 2.9.-16.12.2014.

**Olarin kappeli**, Kuunkehrä 4, ma klo 13-13.30, hinta 2,50€, ajalla 1.9.-8.12.2014.

**Matinkappeli**, Liisankuja 3, to klo 13-13.30, hinta 2,50€, ajalla 4.9.-11.12.2014.

**Viherlaakson kappeli**, Viherkalliontie 2, ti klo 12-13, hinta 4€, ajalla 2.9.-16.12.2014.

**Auroran kappeli**, Heiniemenpolku 1, ma klo 11-13, hinta 4€, ajalla 1.9.-8.12.2014.

**Tapiolan kirkko**, Kirkkopolku 6, ti lipunmyynti klo 11.30, hartaus klo 12, lounas klo 12.15, hinta 4€, alkaen 2.9.2014.

**Kauklaahden kappeli**, Kauppamäki 1, eläkeläisten keittolounas ti klo 11.15-12.30, hinta 3€, ajalla 2.9.-2.12.2014.

## Keskustelutukea itsemurhaa yrittäneille

SOS-kriisikeskus Helsingissä tarjoaa keskustelutukea itsemurhaa yrittäneille selviytymisen tueksi ja uuden itsemurhayrityksen ehkäisemiseksi. Linity-vastaanotto on tarkoitettu kaikille itsemurhaa yrittäneille ja erityisesti niille, jotka eivät ole psykiatrisessa hoidossa tai jotka odottavat psykiatrisen hoidon alkamista. Samanaikainen psykiatrinen – tai muu hoito ei ole kuitenkaan esteenä intervention aloittamiseen. Linity – menetelmä perustuu itsemurhakäyttäytymisen laukaisevien tekijöiden tunnistamiseen ja turvasuunnitelmaan, jolla vältetään ajautuminen uuteen itsemurhayritykseen. Lähetettä ei tarvita ja ajan voi varata puhelinsoitolla tai sähköpostilla. Palvelu on maksutonta.

### Ajanvaraus

puhelimitse 0800 98 030 (ma-pe klo 9-17) tai sähköpostitse: linity(at)mielenterveysseura.fi

## Sinustako kokemusasiantuntija?

Emyyn tulee melko usein yhteydenottoja, joissa toivotaan Emyyn toimintaan osallistuvia mukaan jonkin palvelun kehittämiseen tai uuden luomiseen. Kutsut ovat joskus tutkimushaastatteluihin, joskus toivotaan ihmisiä mukaan työpajoihin tai seminaareihin. Joskus yhteyttä ottaa toimittaja, joka toivoo haastateltavaa johonkin mielenterveyttä käsittelevään artikkeliin. Toisinaan näihin voi osallistua anonyymisti ilman, että oma nimi tai kasvot tulevat julki ja toisinaan taas toiveena on saada mukaan ihminen omalla nimellään ja omilla kasvoillaan. Nämä tilanteet ja tilaisuudet ovat toki aina sovittavissa ja neuvoteltavissa, ennen kaikkea mitään ei ole pakko tehdä.

Jos kiinnostuit jostakin tällaisesta vaikuttamistyöstä; ryhtyä neuvonantajaksi, kertoa ja jakaa kokemustasi tai valjastaa näkemyksesi yhteisen hyvän, palvelujen kehittämisen tai sosiaali- ja terveysalalle koulutettavien tueksi, otathan minuun yhteyttä niin keskustellaan lisää!

Ystävällisin terveisin, Tiina Pajula p. 0503107987 tai tiina.pajula(at)emy.fi

# Näin motivoit itsesi liikkumaan

Urheilu voi tuntua pakkopullalta. Sohvan pehmeästä syleilystä voi olla vaikea nousta ja lähteä salille hikoilemaan! Jatkuva taistelu siitä, lähteäkö salille vaiko jäädä mieluummin kotiin, päättyy usein siihen, että jälkimmäinen voittaa. Motivoimalla itsesi oikeanlaiseen tunnelmaan, voit tuplata mahdollisuutesi saavuttaa haluamasi tulokset.

## Liiku kaverin kanssa tai ryhmässä

Kaverin kanssa tai tutussa ryhmässä urheilu on tuplasti hauskempaa kuin yksin. Voitte yhdessä asettaa tavoitteita ja tehdä töitä sen eteen.

## Keskity hyvään oloon

Älä jää pohtimaan, sitä jaksatko juurinyt lähteä salille. Mieti sitä, kuinka hyvältä sinusta tuntuu liikunnan jälkeen. Älä edes yritä huijata itseäsi ja keksiä tekosyitä, vaan nouse ylös ja lähde liikkumaan.

## Luo inspiroiva soittolista

Musiikilla on suuri vaikutus mielialaamme, ja oikeanlaisella musiikilla voit saada itsestäsi enemmän irti. Jos sinulla on taskukokoinen soitin tai kännykkö, luo siihen soittolista lempimusiikistasi. Hyvän musiikin avulla jaksat mitä vain.

## Ole realistinen

Aloita pienillä, saavutettavilla ja realistisilla tavoitteilla. Olemassa itselleen liian ankara ja asettamalla kovat tavoitteet, on todennäköistä, että ne jäävät saavuttamatt. Etene siis askel kerrallaan.

## Löydä syy

On helpompaa motivoida itseään, kun on olemassa jokin selkeä tavoite, mitä varten kuntoon täytyy päästä. Mieti miksi sinä haluat olla terveempi ja paremmassa kunnossa kuin koskaan ennen.

## Noudata rutiinia

Rutiini luo turvaa ja pysyvyyttä. Selkeä aikataulu liikkumiselle, jota noudatat viikosta toiseen pitää huolta siitä, että liikunta on osa elämääsi.

*Nämä vinkit yhteen kokosi Sirpa*

## Tanssiterapiaryhmä naisille

Oletko väsynyt tai surullinen?

Haluatko virkistyä liikkeen ja tanssin avulla sekä keskustella toisten naisten kanssa luottamuksellisessa ryhmässä?

Terapeuttisen tanssin ryhmä kokoontuu Kylämajassa joka maanantai klo 10.30-12 Ohjaajana tanssiterapiaopiskelija Kaisa Kella.

**Huom, ilmoittaudu etukäteen Riikalle, p. 050 367 2676, viimeistään perjantaina 3.10.**



### Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

Kokoontuu vapaamuotoisen keskustelun merkeissä kerran kuukaudessa tiistaisin 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 17.30 Asumisyksikkö Eedin 4. kerroksen kerhotilassa (Kilonkallio 7). Tiedustelut Petteri Liikanen p. 050 576 8531.

*Tervetuloa, mukaan mahtuu!*



# Ajatuksia Emyn Sierlan leiriltä

Pikkubussilla kohti Nummi-Pusulaa, "Rolle" kuskina. Kaj toi omalla autollaan muutamia leiriläisiä Sierlaan. Matka kesti noin 55 minuuttia. Paikan päällä odotimme vielä Arttua, joka toi avaimet mukanaan. Aluksi saimme välipalaa, sitten lohta uusilla perunoilla. Söimme leirillä myös kinkkukiusausta, kanasuikaleita riisin kera sekä kalaa ja kasvispihvejä. Aamiainen oli klo 7-9. Tarjolla oli vaaleata ja tummaa leipää, kaurapuuroa, kurkkua, tomaattia, juustoa, kinkkua ja metvurstia. Joka aterialla oli monipuolinen salaattiannos.

Leirillä oli noin puolet miehiä ja puolet naisia, yhteensä 22 leiriläistä. Kaj jakoi päivän työtehtävät. Me Sepot, Seppo N. Ja Seppo H., saimme työtehtäviksi päivällisen jälkeisen tiskin. Sauna oli joka ilta, naiset klo 18-19, miehet klo 19-20. Saunamajurina oli Kim. Sauna oli hieno kokemus. Sopivan kokoinen pukuhuone, puulämmitteinen takka ja lämmitettävä pata.

Ilma ei suosinut meitä. Vettä tuli usein. Kyösti ja Pauli kävivät kalassa. Saivat yhteensä kuusi haukea ja useita ahvenia. Kaloja hiillostettiin kaikkina iltoina iltapalaa varten. Kalat maistuivat hyvältä. Yhtenä iltana lausuin runojani. Keskiviikkona Kaj ja Arttu lähtivät Espooseen, ja tilalle tulivat Tiina P. sekä Harry. Juha paistoi vesisateessakin ulkogrillillä lättöjä. Ne syötiin iltapalalla.

Pelasimme petanqueta. Meidän puolelta Kyösti, Seppo N. ja Juha voitimme kilpailun. Maininnan arvoista on, että Juha H., monitoimimies, grillasi pihalla joka ilta ja grillaukset syötiin iltapalan yhteydessä. Kartanon vessa oli tukossa. Jouduimme käymään ulkokuusissa asioimassa. Tätä kesti noin kaksi vuorokautta. Sitten tuli loka-auto, joka hoiti homman ja pystyimme käymään vessassa sisällä. Pihamaalla oli pieni jalkapallokenttä, lentopalloverkot sekä vanhan ajan punaisia ulkorakennuksia, joista yhdessä oli ulkokuusi.

Porukka pelasi viimeisinä iltoina Jazzia. Pupelsimme ruokaa ja hiljaisuus tuli klo 23.00. Viimeisenä päivänä söimme jo 7.30. Sitten huoneiden siivous ja yhteisten tilojen putsaaminen. Jaana pesi keittiön. Sitten koottiin leiriläisten tavarat, rinkat, matkalaukut ja kassit. Toiset olivat ulkona. Aloimme odotella "Rollea" hakemaan meidät. Kitutunti oli pitkä. Lopulta bussi saapui. Kuskina ei ollut "Rolle" vaan Vesa. Ajoimme kaikki Karyliin.

Haluamme kiittää ohjaajia hyvästä työstä ja leiriläisiä onnistuneesta leiristä. Teimme yhdessä hienon leirin!

*"Kirjurina" Seppo Nurmi  
Espoon Viherkalliassa 4.9.2014*

## Ullan retkimuisteloita vuosien takaa

Yli kymmenen vuotta sitten olin Emyn jäsen. Teimme retken Tampereelle. Innostuin retkestä, sillä isäni oli syntynyt Tampereella. Kokoonnuimme ensin Pappilantiellä ja lähdimme sitten junalla Helsinkiin. Postitalon eteen tuli bussi, joka oli täynnä "hassuja" kontulalaisia. Kontulalaiset ovat oma lukunsa.

Tampereella söimme kaalikeittoa "Tampereen Emyssä". Silloin oli syyskuu. Isäni isä ammuttiin Kansalaissodassa isän ollessa vielä hyvin nuori. Isä kertoi tämän liian myöhään. Olisin elänyt elämäni toisin, jos hän olisi kertonut aikaisemmin. Olisin ollut hänen kunnioituksensa arvoinen. Tampereen ostoskeskuksessa söin omatekemiä sämpyöitä. Matka oli mukava!

# Kesäprojektina huvimaja Pappilantielle

Makee päästä tekee kunnon duunii. "Mitä jäbä duunaa?" No toi tosta. Päällikön päiväkäsky (siis Kaitsun) "maja kondikseen". Sitten aloitettiin, Vili, Jami, Katja ja Isse, en nyt muista missä järjestyksessä oli kukin majaa tekemässä. Mukavaa nähdä kättensä jäljet aina päivän päätteeksi. Tässä hommassa oli aika vapaat kädet tehdä miten haluaisin, no piti sitä Kaidea nyt vähän kuunnella (naurua).

Purkuhommista aloitettiin. Siinä ei kauaa mennyt. Kaikki tietää miten puretaan? Eli ei siinä vaikeuksia ollut. Kaitsun kanssa menimme hakemaan tarvikkeita rautakaupasta. Useita reissuja tietysti sinne tehtiin ja näillä reissuilla paranneltiin maailmaa. Kyllä Kaitsulla varmaan kädet "syyhys" päästä duunaa majaa itsekin, mutta ymmärrän Kaiden työt. Eihän sitä kaikkeen kerkiä. Piru, tais tulla vähän savoo.

Siinä se pikku hiljaa valmiiksi saatiin. Ongelmia tuli oikeastaan itseni mokatessa, kun oli kiire saada valmiiksi. Liuskekivet kun lattiaan laitoin, niin "vähän" nopeutin sitä vaihetta. Samalla kun levitin kivituhkan, asensin kivet samaan aikaan. No, ei se väärinkään ollut. Mutta purin ja panin lattiaan "vaateriin" ja sitten asensin kivet. Tiimi nosti haloon, etkö sä osaa muka tehdä! Joo, joo, tosi hyvä tiimi. Joka päivä oli hauskaa. Huumori kukki. Kesäpojat Vili ja Jami olivat TYÖMIEHIÄ, innokkaita, siis upeita nuoria! Katjaa ei missään nimessä voi unohtaa tiimistä. Maalasi koko huvimajan useaan kertaan. Ja mikä jälki!

Tuli vaan mieleen kerran, kun olin Jamin kanssa huvimajan kattoa duunaamassa, Janne oli hiljaa tullut alapuolelle ja sanoi, että kun oli meitä kuunnellut. On siellä kuin isä ja poika duunissa. Semmoista se suunsoitto oli.

Isse nyt on ollut pisimpään tiimistä mun mukana. Välillä kertoi, että meidän eromme jarruttaa, mutta se oli vähäistä. Me tultiin tosi hyvin toimeen, ahkera ukko. Muistan, että Isse sanoi, että tekis ton toisin. Pysähdyin ja mietin. Tee kuten haluat! Eikä tarvinnut Isseä moittia. On työmies. Naurettiin monet naurut, muistakin asioista.

Tiina Pajula tuli mieleen. Mulle tuli jokin hulluus mieleen kerran aamulla ja tiesin et Kaitsu on Lapissa lomalla. Vähän kokeiltiin et lähteekö mun mukaan hakee porrastarvikkeita rautakaupasta (rahat oli Tiinalla). Tiina sano, että millon lähdetään. Huomaa Emyn työntekijöistä, et mukana olemme.

Nyt mulla on varmaan "reppu täynnä pojoja" tollasten puheiden jälkeen. Naiset, ne osaa näyttää, missä kaappi seisoo. Huvimajan maalin väristä "kättä väännettiin". Kyllä takkiin tuli. Kaitsu, minä, Jami, Pirjo ja Riikka mietittiin siis väriä. Piti niin sopia Villa Apteekin väreihin. Jälkikäteen kun ajattelen, sopii piruvie.

**Kari 2014**



# Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

## Emyyn et tarvitse lähetettä tai diagnoosia - tervetuloa mukaan toimintaan!

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsö förening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueen mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme mm. ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia jäsentemme tarpeista. Annamme mielellämme lisätietoa yhdistyksen toiminnasta (yhteystiedot alla).

Emyn jäsenmaksu vuodelle 2014 on 18€ ja kannatusjäsenmaksu on 80€

Pankkiyhteys IBAN-tilinumero: FI07 40550010120729, BIC-koodi HELSFIHH

Maksaessasi laita viestikenttään nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi. Jäsenmaksun voi maksaa myös käteisellä Emyn ohjaajalle. Jäsenyys kannattaa, mutta moneen yhdistyksen toimintaan voit osallistua, vaikkot olisikaan jäsen.

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

## Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala	
Varapuheenjohtaja	Kim Liuhanen	
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo	p. 050 552 1049
Toiminnanohjaaja	Riikka Koola	p. 050 367 2676
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7987
Toiminnanohjaaja	Pirjo Heikkinen	p. 050 310 7980
Ohjaaja	Risto Hannukka	p. 050 310 7984
Ohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193
Järjestötyöntekijä	Sirpa Strömberg	p. 050 310 7982
Järjestötyöntekijä	Satu Jääskeläinen	p. 050 310 7986
Kasvimaavastaava	Janne Niemi	p. 050 312 5192

Työntekijöiden sähköpostiosoitteet:  
etunimi.sukunimi@emy.fi  
Vaihda ö o:ksi ja ä a:ksi

Työntekijöiden yhteinen  
sähköpostiosoite:  
espoonmielenterveys(at)emy.fi  
Vaihda (at) @-merkiksi

**Emyn arvot ovat jäsenlähtöisyys, itsemääräämisoikeus,  
yhdenvertaisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus**

## *Terassikahvio*

*Jorvin sairaala, psykiatrian yksikkö  
Avoimna ma-pe klo 9.30-14.30*

## *Kahvikulma*

*Aurorakoti, Träskandan puisto  
Avoimna ti-pe klo 10.30-14  
sekä la-su klo 12-15*

**Asioimalla kahvioissamme tuet Emyn kuntouttavaa työtoimintaa.**

Kahviot ovat avoimia yleisökahvioita. Kahvioista voi tilata tuotteita ja tarjoiluja.

Jos haluat pitää näyttelyn kahviossa tai olet kiinnostunut kahvioiden työtoiminnasta, ota yhteyttä Risto Hannukkaan (p. 050 310 7984) tai Pirjo Heikkiseen (p. 050 310 7980).

*Tervetuloa kahville ja tuoreelle pullalle!*



**EMY**



Y011



Pappilantie 7, 02770 ESPOO

Itella Green

