



# EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsoförening EMF rf

**Marraskuu 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)**

- 2.11. Emyn Syyskokous ja Kuukausikokous
- 7.11. Marrasiltamat Pakilan VPK-talolla
- 10.-14.11. Emyn Syysleiri Velskolan kartanossa
- 14.11. Etuus- ja vaikuttamistyöryhmän kokous
- 16.11. Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistoksi
- 17.-23.11. Teemaviikko ja tapahtuma Ison Omenan kirjastossa
- 18.-19.11. Mielenterveysmessut Katajanokalla
- 24.11. Kokkailua Martan ohjauksella Meriemyn talkoiden yhteydessä
- 25.11. Retki Tallinaan
- 28.11. Avomielin biljarditurnaus
- 30.11. Emyn pikkujoulut
- 6.11. Katso mitä kiinnostavaa on tarjolla kaikille avoimissa Torstain toimintailloissa! Ryhmän ohjelma sivulla 7.
- 13.11. 20.11. 27.11.
- 29.11. Kuukausikokous Meriemyssä

## Emyn kuulumisia

*Marraskuu - tuo syysmyrskyjen ja yhä vähenvän auringonvalon aika. Tekemistä riittää ja tavalliset asiat nousevat yhä merkityksellimmiksi. Onko oma arkesi mukavaa? Kaipaatko jotakin lisää tai onko menoja jo liikaa? Joskus on karsittava jotain, ja toisinaan taas on hyvä aloittaa uutta. Ehkä löydät tästä tiedotteesta jotakin itseäsi kiinnostavaa arjen rutiineiksi tai virkistykseksi. Joka tapauksessa Emyyn olet tervetullut!*

*Heti kuun alussa sunnuntaina 2.11. pidetään yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous, jonka esityslistaan voit tutustua tiedotteen sivuilla. Marraskuun ensimmäisellä viikolla perjantaina pidetään Avomielin yhdistysten yhteiset Marrasiltamat Pakilan VPK-talolla. Iltamat ovat naamiaishenkinen ja hauska päihteen tapahtuma. Toisella viikolla on Emyn Syysleiri Velskolan kartanossa, kolmannella viikolla vietetään Mielenterveysviikkoa (s. 13) ja marraskuun viimeisellä viikolla tehdään retki Tallinaan (tiistaina), kisailaan Avomielin yhdistysten biljardimestaruudesta Kivenlahdessa (perjantaina) sekä pidetään Emyn pikkujoulut (sunnuntaina).*

*Mielenterveysviikolla järjestetään perinteisten Mielenterveysmessujen ja Kynttilätapahtuman lisäksi mielen hyvinvointiin liittyvä teemaviikko Ison Omenan kirjastossa. Jos viime käynnistäsi kirjastoon on aikaa, niin jospa nyt kävisit!*

*Mielen hyvinvointia ja muita elämän keskeisiä teemoja on toisinaan hyvä pohtia yhdessä luotettavan keskustelukumppanin kanssa. Ystävät ja kohtaamispaikan vertaiset kulkevat arjessa rinnalla ja Mahdollisuuksien pajan kautta voi halutessaan hakeutua keskustelemaan terapiaopiskelijan kanssa (s. 12).*



**Voimia syksyysi toivottaen, Tiina**

### EMY-tiedote 11/2014

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

Mukana tekemässä: Camilla, Sirpa Strömberg

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: Mika P.

**Kiitos osallistuneille!**

# Kokouksia

**Emyn sääntömääräinen Syyskokous sunnuntaina 2.11. klo 13 sekä Kuukausikokous noin klo 15** Kokoukset pidetään Yhteisötuvalla Tapiolassa osoitteessa Kaupamiehentie 6, 2. krs. Kokouksessa jäsenet valitsevat Emylle hallituksen sekä hyväksyvät toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2015. Syyskokouksen jälkeen pidetään vielä marraskuun kuukausikokous. **Huomaathan, joulukuun Kuukausikokous pidetään jo lauantaina 29.11. klo 14 Meriemyssä.**

**Emyn 30-vuotisjuhlat suunnitellaan yhdessä** Kokous Lilla Karyllissa torstaina 6.11. klo 14 Juhlat pidetään toukokuussa 2015 Pappilantien alueella. Tule mukaan ideoimaan! Lisätietoja Tiinalta.

## Tiedotteen tekoa ja Emyn esittelyä

Tule mukaan valitsemaan materiaalia tiedotteeseen sekä esittelemään Emyä. Kokoonnumme tiistaina 11.11. klo 11 Lilla Karyllin yläkerrassa. Kiitoksena osallistujille talkoolounas.

## **Etuus- ja vaikuttamistyöryhmän kokous Meriemyssä pe 14.11. klo 12.30**

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

# Retket

## **Kalliolan kansanjuhla pe 31.10.**

Helsingin Sturenkadulla klo 18-21. Koko perheen juhla, musiikkia, tanssia, myynnissä eri maiden herkkuja. Lisätiedot Emyn ilmoitustauluilta. Emyläisten yhteislähtö Kylämajasta klo 17. Emy maksaa ilmoittautuneiden yhteislähtijöiden seutumatkan. Ilmoittaudu kohtaamispaikkojen listoille tai tekstiviestillä Riikalle, p. 0503672676. Paluu omakustanteinen ja omatoiminen. Yhteislähtö toteutuu, mikäli vähintään 5 ilmoittautuu.

## **Retkiä Torstain toimintailloissa!**

Retki tehdään sekä tutustumaan kirjastoon 6.11. että Espoon kaupungin teatteriin katsomaan Kjoottikuu -näytelmää. Lisätiedot sivulla 7.

## **Päiväristeily Tallinnaan ti 25.11.**

Lisätietoja sekä lasku retken omavastuuosuudesta (15€/osallistuja) lähetetään osallistujille kirjeitse. Aikaa kuluu retkellä koko päivä varhaisesta aamusta iltaan. Ilmoittautumisaikaa on ollut lokakuun ajan. Peruutuspaikkoja voit kysellä Sadulta p. 050 310 7986.

# Tapahtumat

## **Marrasiltamat pe 7.11. klo 16-21**

Naamiaishenkiset Marrasiltamat järjestetään Avomielin-yhdistysten yhteistyönä Pakilan VPK-talolla. Iltamissa on luvassa mukavaa ohjelmaa, kuten musiikkia ja parhaan naamiaisasun valinta. Tarjolla on myös herkullista syötävää. Illalliskortin iltamiin voit ostaa Emystä ennakkoon hintaan on 2€/hlö. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 14.45.

## **Mielenterveysviikko viikolla 47**

Viikon tapahtumista sivulla 13.

## **Avomielin -yhdistysten biljarditurnaus**

järjestetään Kivenlahden Brodessa perjantaina 28.11. klo 12. Pelien jälkeen sekä pelaajille että mukana olleille kannustajille on tarjolla syötävää Meriemyssä. Ilmoittaudu 24.11. mennessä joko Emyn joukkueeseen pelaamaan tai kannustajaksi Pirjolle p. 050 310 7980 (ei ilmoitustaululle!).

## **Emyn pikkujoulut Kylämajassa**

Emyläisten pikkujoulut pidetään sunnuntaina 30.11. klo 12.30-15.30. Tarjolla mukavaa ohjelmaa, jouluisia herkkuja ja yhdessäoloa. Tuo mukana noin 2€ arvoinen joulupaketti. Jos haluat esiintyä juhlissa, ota yhteyttä Riikkaan p. 050 367 2676 tai riikka.koola(at)emy.fi.

# Leirit ja lomat

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

Hakuaika leirille oli lokakuussa ja leirille valituille ilmoitetaan kirjeitse. Leiritapaaminen pidetään pe 7.11. klo 14 Lilla Karyllissa. Tiedustelut Tiina Pajulalta p. 050 310 7987.

## **Emyn talvileiri 23.-27.2.2015 (vk 9)**

Hakeutuminen talvileirille alkaa tammikuussa.

## **Solaris-vertaistukiloma**

## **Meri-Karinassa Turussa 27.4.-2.5.2014**

Lisätiedot sekä ilmoittautumisohjeet sivulla 12.

# 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!**

### Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonlopun päivystäjä?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia sekä Meriemyyn 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!

### Lilla Karyllin talokokous

Keskustellaan kohtaamispaikka Lilla Karyllin yhteisistä asioista vapaamuotoisessa kokouksessa seuraavan kerran

**Torstaina 27.11. klo 13**

### 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).
- Kylämajan kellarissa on biljardipöytä, jolla voi pelata tilan ollessa vapaana.
- Kylämajan ATK-luokassa harjoitellaan tietokoneen käyttöä perjantaisin klo 13-15. Vapaaehtoinen Oscar opastaa. Voit ottaa myös oman kannettavan tietokoneen mukaan.
- Kirpputori ti 4.11. - ke 5.11. klo 10-15. Tule tekemään löytöjä!
- **Lisätietoja [www.kylamaja.fi](http://www.kylamaja.fi) tai p. 044 964 9652**

## 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 kahittelupaikka kaikille. Kahvipöytä on katettuna arkipäivisin klo 10-14. Maukasta kotiruokaa edulliseen hintaan keskiviikkoisin klo 12 ja muina arkipäivinä klo 12 tarjolla lounaaksi puuroa. Raitinpysäkillä on käytävissä myös ompelukone ja kangaspuut.

Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

### Punaiset hiiret

Punaiset hiiret lattialla tanssivat  
kuin smaragdit loistavat  
elävän musiikin tahdissa  
kuin rahtilaivan rahdissa  
jossa kukaan ei pelkää aaltoja,  
eikä meren kuohuja,  
ei salamoita,  
ei ukkosta,  
eikä sateen rummutusta  
laivan kannella.



Tuula Viljasalo

# 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 Laaksolahden jalkapallohallissa (Lähdepurontie 1) klo 15-16. 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 17.11. 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). Huom, ei ryhmää to 6.11. 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 (Espoonkatu 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 27.11. klo 14-15.
- **Levyraati** Kokoontuu Meriemyn kerran kuussa, pe 14.11. 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 vielä 4. ja 11.11. Ryhmää vetää Jussi. Pelataan Emyn lautapelejä, voit tuoda omiasi tai voidaan hakea pelejä kirjastosta. Tervetuloa mukaan!

- **Auroranportin avoin ryhmä** on toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu Auroranportissa (Aurorankuja 2). Ti 11.11. klo 17 laitetaan ruokaa Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvojan opastuksella ja ti 2.12. pidetään leffailta Auroranportissa. Kaikille ryhmäkerroille toivotaan ilmoittautumisia ryhmänohjaaja Tiinalle p. 050 310 7987. Huom muuttuneet päivät!
- **Torstain toimintaillat** Lilla Karyllissa. Retkikerroilla tapaaminen ilmoitettuun kellonaikaan Lilla Karyllissa. Illoissa mukana Emyn työntekijä ja ohjelmassa vaihtuvaa kivaa. **To 6.11. klo 17** Retki tutustumaan Entresen kirjastoon; mitä kaikkea kirjasto nykyään tarjoaa, mitä löydän mistäkin ja mistä voisin aloittaa lukuharrastuksen? **To 13.11.** Retki teatteriin: Espoon kaupungin teatterin Kojoottikuu. Näytös alkaa klo 19 Revontulihallissa Tapiolassa. Retken omavastuuhintaa 5€/hlö, sitovat ilmoittautumiset 6.11. mennessä kohtaamispaikkojen ilmoitustaulujen listoille. Yhteislähtö teatteriin Lilla Karyllista klo 17.45. Voit myös tulla suoraan Revontulihallille klo 18.30, mutta ilmoita siitä ilmoittautumisesi yhteydessä! **To 20.11. klo 16.30** laitetaan ruokaa Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvojan opastuksella Lilla Karyllissa, ilmoittaudu 18.11. mennessä. **To 27.11. klo 17** Katsotaan elokuva Aikuisten poika Lilla Karyllissa. Tiedustelut & toiveet ryhmään liittyen Tiinalta p. 050 310 7987.
- **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 ja otathan myös omia CD-levyjä mukaan!
- **Bänditaitoryhmä** kokoontuu harjoittelemaan yhdessä soittamista musiikkipedagogi Sari J.:n opastuksella Lilla Karyllin yläkerran musahuoneessa perjantaisin. Tervetuloa!
- **Yhteislaulutuokiot Raitin Pysäkillä** parillisina viikkoina perjantaisin 14.11., 28.11. jne. klo 12.30 ja **Kylämajassa** kerran kuussa keskiviikkona 5.11. ja 3.12. klo

12.15. Säestäjänä Helena, tervetuloa!

- **Yhteislaulua Meriemyssä** keskiviikkona 5.11. klo 13-14 tervetuloa laulamaan, mukana Tiina E.
- **Käsityöryhmä** Kylämajassa keskiviikkoisin klo 13-15, lisätietoja 0449649652. Tervetuloa mukaan!
- **Dekkariklubi** Kylämajassa kerran kuussa: 20.11. ja 18.12. klo 13-15 keskustellaan dekkareista, jaetaan lukuvinkkejä, katsotaan elokuvia ja pelataan aiheeseen liittyviä pelejä. Lisätietoja minna.miettinen(at)kalliola.fi tai p. 045 7732 4744.

## KESKUSTELURYHMÄT

- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** kokoontuu parillisina viikkoina tiistaisin, marraskuussa 11.11. ja 25.11. alkaen klo 18 Lilla Karyllissa. Tervetuloa!
- **Meren ja taivaan välillä** Meriemyssä diakoni Lea Puotiniemen ohjauksella kerran kuussa, torstaina 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 vertaistutkimusryhmä** kokoontuu maanantait 10.11., 24.11. ja 8.12. klo 12-14 Villa Apteekin alakerrassa (Pappilantie 5) tervetuloa!
- **Valonpisarat-vertaisryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille** alkaa ti 18.11. klo 17.30 Villa Apteekin yläkerrassa (Pappilantie 5). Mukana psykoterapiaopiskelija Michel. Ryhmässä käsitellään erilaisia hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä teemoja. Osallistujat sitoutuu luottamukselliseen työskentelyyn. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Pirjolta p. 050 310 7980.

# YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS 2014 ESITYSLISTA

Paikka: Yhteisötupa  
(Kauppamiehentie 6, 2. krs, Tapiola, Espoo)  
Aika: sunnuntai 2.11.2014 klo 13

## 1 § KOKOUKSEN AVAUS

## 2 § KOKOUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA

## 3 § SIHTEERIN, ÄÄNTENLASKIJOIDEN JA PÖYTÄKIRJANTARKASTAJIEN VALINTA

## 4 § LAILLISUUDEN JA PÄÄTÖSVALTAISUUDEN TOTEAMINEN

## 5 § ESITYSLISTAN HYVÄKSYMINEN

## 6 § TOIMINTASUUNNITELMAN JA TALOUSARVION VAHVISTAMINEN VUODELLE 2015

## 7 § JÄSENMAKSUJEN SUURUUDET ERI JÄSENTYYPEILLE VUODEKSI 2015

## 8 § HALLITUKSEN JÄSENTEN KOKOUSHALVAKSIÖIDEN JA KULUKORVAUKSISTA JA TILINTARKASTAJIEN HALVAKSIÖISTA PÄÄTTÄMINEN VUODELLE 2015

Hallituksen valinta

## 9 § HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA (1.VUOSI)

## 10 § HALLITUKSEN NELJÄN JÄSENEEN VALINTA (2 VUOTTA) EROVUOROISTEN HALVAKSIÖLLE

## 11 § HALLITUKSESTA ERONEIDEN JÄSENTEN HALVAKSIÖLLE UUSIEN HALVAKSIÖIEN VALINTA (1 VUOTTA)

## 12 § HALVAKSIÖTARKASTAJIEN HALVAKSIÖIEN VALINTA

## 13 § HALVAKSIÖTARKASTAJIEN HALVAKSIÖIEN VALINTA

## 14 § KOKOUKSEN PÄÄTÖS

## EMYN ARVOT

Jäsenlähtöisyys, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, itsemääräämisoikeus, avoimuus, toiminnallisuus

## EMYN TOIMINTA-AJATUS

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

## EMYN VISIO

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

## TOIMINTASUUNNITELMA 2015

Yhdistys hakee neljää eri RAY:n avustusta:

- 1) Kohtaamispaikkojen toimintaan, joka pitää sisälleen kohtaamispaikkojen Lilla Karyllin ja Meriemyn.
- 2) Jatkoa Paikka auki nuorelle oppisopimuksella lähihoitajaksi (2014-2015), jossa tarkoituksena on että nuori kouluttautuu oppisopimuksella lähihoitajaksi.
- 3) KUTSU Etsivän ja löytävän tuen hanke (2015-2018)
- 4) Työllisyyden kehittämisen hanke (2015-2018)

**Yhteistyösopimuksessa Espoon kaupungin kanssa** Emy tarjoaa keskimäärin 15 henkilölle kuntoututtavan työtoiminnan paikkoja kuukaudessa, vähintään 4 h/vk/hlö. Yhteistyösopimus sisältää tilojen käyttöarvoa Lilla Karyllin (Pappilantie 7) ja Villa Apteenin (Pappilantie 5) osalta ja rahaa. Emyn toiminta perustuu jäsenten vahvaan haluun työskennellä vapaaehtoisesti yhdistyksen hyväksi. Tämä vapaaehtoistyö on yhdistyksen tärkein voimavara, jota emme voi pelkistää euroiksi.

**Emy täyttää vuonna 2015 jo kolmekymmentä vuotta.** Toimintakauden visiona on, että Emyn kohtaamispaikoissa ja toiminnoissa käy päivittäin reilu 100 eri henkilöä ja vuodessa toimintaan osallistuu yli 1000 eri henkilöä. Emyn jäsenmaksun maksaa noin 350 henkilöä vuodessa. Vuonna 2015 Emy jatkaa merkittävänä espoolaisena mielenterveysalan toimijana, toiminnan mahdollistajana ja hyvänä yhteistyökumppanina - olemme mukana sekä jo hyväksii havaituissa toiminnoissa että kehittämässä uutta. Olemme muun muassa mukana Espoon aikuisso-



siaalityön Espoon Kipinä-toiminnassa ja näin luomassa uusia toimintatapoja sosiaalityöhön ja sosiaaliseen kuntoutumiseen. Kehitämme Emyä uusien hankkeiden ja yhteistyöprojektien avulla. Luomme lisää toimintamahdollisuuksia yhdistykseen ja sen toimintaan osallistuville. Olemme aktiivisesti mukana nuorten aikuisten (18–30-vuotiaiden) toiminnan kehittämisessä. Nuorten aikuisten toimintaa kehitetään espoolaisten mielenterveystoimijoiden yhteistyönä ja sitä kautta nuorten aikuisten osuus emyläisistä lisääntyy.

#### KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA

**Emyn suunta määräytyy useilla foorumeilla.** Syys- ja kevätkokouksessa jäsenet määräävät toiminnan suunnan sekä hyväksyvät toteutuneet asiat ja tilit. Hallitus kokoontuu noin kuukauden välein. Eri vastuuryhmät (Etuus- ja vaikuttamistyöryhmä, tiedotustoimikunta, kahvioiden työtoimintaan liittyvät myyjäkokoukset) kokoontuvat päättämään tahollaan ryhmälle uskotuista asioista. Kuukausikokouksissa tulevat jäsenten ideat esiin.

**Yksilöllisen vertaistuen** tarkoitus on tarjota lyhytkestoista vertaisuuteen perustuvaa tukea tarvitseville. Toiminta on tuettavalle maksutonta eikä tukija saa siitä korvausta. Vuoden 2015 aikana on tarkoitus järjestää koulutusta vertaistukihenkilöille.

**Emyn Etuus- ja vaikuttamistyöryhmä Et-Va** seuraa mielenterveysalan ajankohtaisia asioita ja erilaisia hankkeita sekä järjestää kaikille kansalaisille avoimia keskustelutilaisuuksia. Etvalaiset tekevät yhdistyksen esittelemiseksi vierailuja eri paikkoihin, osallistuvat alan tilaisuuksiin ja seminaareihin sekä tekevät yhteistyötä oppilaitosten kanssa.

**Tiedottamisessa toimii tiedotustoimikunta.** EMY-tiedote ilmestyy joka kuukausi. Yhdistys ylläpitää omia kotisivuja [www.emy.fi](http://www.emy.fi) ja facebook-sivua. Yhdistys osallistuu eri tapahtumiin.

**Yhdistys tukee** jäseniä osallistumaan muun muassa Mielenterveyden Keskusliiton kursseille.

**Emy tekee yhteistyötä laaja-alaisesti.** Emy on Mielenterveyden keskusliiton MTKL:n, Espoon järjestöjen yhteisö (Ejy) ry:n, SeKaVan tuki ry:n jäsen. Emy tekee yhteistyötä Jorvin psykiatrisen yksikön, seurakuntien, oppilaitoksien ja kaupungin kanssa. Emy tekee yhteistyötä Kalliolan settlementin Askeleen ja Kylämajan kanssa. Muiden pääkaupunkiseudun yhdistysten kanssa Emy muodostaa Avomielin yhteistyöryhmän. Emy on aktiivisesti mukana Espoon järjestöjen yhteisön vapaaehtoistyön koordinaatiohankkeessa Santrassa ja Jalkautuva talousohjaushankkeessa.

**Emy ottaa huomioon yhteisen ympäristön** lajittelemalla jätteet, suosimalla kierrätystä, kestoastioita, työsuhdematkalippua, kimppakyytejä jne. Käytämme reilun kaupan kahvia ja teetä.

**Kohtaamispaikat** ovat avoimena arkisin klo 9–16.30 ja viikonloppuisin Meriemy lauantaina ja Lilla Karyll sunnuntaina klo 12–16. Pitkinä juhlapyhinä kohtaamispaikkoja pyritään pitämään avoimena vapaaehtoisvoimin. Aukioloajan ulkopuolella kohtaamispaikoissa kokoontuu eri ryhmiä ja bändejä. Yhdistys tarjoaa mahdollisuuden osallistua talkootöihin, joita ovat mm. siivous, kiinteistöhoito, kunnostus ja postitus. Ruokailu järjestetään päivittäin vähintään 10:lle, (talkooruokailijoita on keskimäärin 8–15). Talkootyön palkitsee yhteinen ateria. Kohtaamispaikoissa on mahdollista saada tietokoneen käytön ohjausta ja kohtaamispaikkojen tiloissa toimii kirpputorit.

Emy toimii vapaaehtoistyön kansalaiskahviossa Raitin Pysäkillä aina perjantaisin. Raitin Pysäkillä päätoimijoita ovat SPR, Leppävaaran seurakunta ja Espoon kaupunki. Emy on mukana Matinkylän asukastalon Kylämajan toiminnassa Matinkatu 7:ssä. Emy on verkottunut Monitoimisiin, jossa mukana alueen eri toimijoita (koulut, nuorisotoimi, kirjasto). Emyllä on Espoon Järjestöjen Yhteisön Yhteisötuvan yläkerrassa toimistotila ja Yhteisötuvalla on kokoon-tumistiloja varattavissa.

Ryhmiä syntyy toimintaan osallistuvilta nousseista ideoista. Osa ryhmistä toimii vapaaehtoisten ohjauksena, osassa on ulkopuolinen ohjaaja (bänditaito). Jotkut ryhmät toimivat viikoittain, jotkut harvemmin ja jotkut ryhmät ovat tyyliltään kurssimuotoisia.

Yhdistyksellä on toimistotilaa Järjestöalo Villa Apteekissa. Tiloja käytetään myös ryhmien ja kokousten kokoontumiseen. Villa Apteekin toimijat päättävät yhteisesti asioista talotoimikunnassa.

Leirejä järjestetään ovat talvella ja syksyllä seurakunnan leirikeskuksesta, kesällä telttaillaan ja elokuussa on Sierlan leiri. Syyskuussa pidetään kalastusleiri. Retkiä järjestetään monenlaisiin paikkoihin. Osaa retkistä yhdistys tukee taloudellisesti. Juhlia juhli-taan mitä moninaisemmin (Pääsiäislounas, vappupippalot...).

#### YHDISTYKSEN TYÖTOIMINTA

Työtoiminnan tarkoitus on parantaa elämänlaatua, ylläpitää elämänhallintaa sekä sosiaalisia ja käytännöllisiä taitoja. Työtoiminta lisää henkilön itsetuntemusta ja rohkaisee tarttumaan uusiin haasteisiin elämässä. Yhdistys tarjoaa noin 40 eri henkilölle mahdollisuuden osallistua rahakorvaukselliseen työtoimintaan vuodessa (keskimäärin tulo-verottomasti 12€/päivä).

Näitä töitä ovat kahvioiden myyjätyö, tilaustyöt ja työekokauppa Ruohonjuuressa. Terassikahvio sijaitsee Jorvin sairaalan psykiatrisessa yksikössä ja on avoinna arkisin. Kahvikulma sijaitsee Aurorakodissa Träskendan puistossa ja on avoinna ti-pe ja la-su.

Kahvioissa on vuoden aikana noin 30 jäsentä töissä työtoimintarahalla. Yhdistys on yksi osuuskunta Hyvän Arjen omistajista. Osuuskunta mahdollistaa ihmisten työllistämisen.

**EMY RY TALOUSARVIO 2015** (sisältää: Kohtaamispaikat toimintoinen, Työtoiminnan, KUTSU Etsivän ja löytävän tuen hanke, työllisyyden kehittämishanke ja Paikka auki nuorelle -hanke)

Työtoimintatuotot ja ruokamaksut	50 400€	
Jäsentoimintatuotot	6000€	
Oppisopimus koulutustuki ja työllistämistuki	50 120€	
Opintokerhokorvaukset	5900€	
Muut toimintatuotot		14 800€
Toimintatuotot yhteensä	127 220€	
RAY Ak Kohtaamispaikkojen toimintaan	257 000€	
RAY C12 Paikka auki nuorelle oppisopimuksella lähihoitajaksi	28 000€	
RAY C KUTSU Etsivä ja löytävä tuki (mahd. uusi hanke)	117 000€	
RAY C Työllisyyden kehittäminen (mahd. uusi hanke)	118 000€	
Toiminta-avustukset yhteensä		520 000€
<b>TUOTOT YHTEENSÄ</b>		<b>647 220€</b>
<b>KULUT</b>		
Palkat	-39 9782€	
Henkilöstösivukulut	-89 552€	
Talkooruokailu	-16 600€	
Työterveyshuolto	-5682€	
Työllistämistuki Emy-lisä Sektorille		
Koulutus ja virkistys	-4891€	
Työtoimintarahat ja vakuutukset	-27100€	
Henkilöstökulut yhteensä		-543 607€
Työtoimintakulut	-40 400€	
Jäsentoimintakulut	-21 200€	
Vuokrat	-82 087€	
Muut kulut ja poistot	-134 323€	
Muut kulut yhteensä		278 010€
Tuotto-/kulujäämä		-174397€
Jäsenmaksut, lahjoitukset ja muut tuotot	7353€	
Varainhankinta yhteensä		7353€
Tuotto-/kulujäämä		-167 044€
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		-500€
Tuotto-/kulujäämä		-167 544€
Avustukset Espoon kaupunki	16 700€	
Toiminta-avustukset seurakunta, Viola Raninin säätiö	31 500€	
Toiminta-avustukset Kauniainen, Kirkkonummi	5100€	
Yhteistoimintasopimus Espoon kaupunki	114 286€	
Yleisavustukset yhteensä		167 586€
<b>TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ</b>		<b>41€</b>

## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

## Ruokailu- ja ruokajakopaikkoja

**Seurakuntien diakonian retkipäivä** torstaina 4.12. Hilaan ilmoittautumiset Tuomiokirkko-seurakuntaan p. 09 8050 3503.

**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 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 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 toimistolta p. 050 441 2112
- 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.

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

Vähävaraisille ja muille tarvitseville jaetaan ruokaa sekä tarjotaan 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) elintarvikkeluonnetta tiistaisin ja perjantaisin klo 10-12. Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan keskiviikkoisin 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.
- **Kauklahden kappeli**, Kauppamäki 1, eläkeläisten keittolounas ti klo 11.15-12.30, hinta 3€, ajalla 2.9.-2.12.2014.

### Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

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

## 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.**

## 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.

## Solaris-vertaistukiloma Turun Meri-Karinassa 27.4.-2.5.2015

Hirvensalon merellisissä maisemissa sijaissevassa toiminta- ja palvelukeskus Meri-Karinassa järjestetään RAY-rahoitteinen Emyn vertaistukiloma yhteistyössä Solaris-lomat ry:n kanssa. Loman ohjelmassa on ohjattua keskustelua, ulkoilua keväisessä luonnossa, hyvää ruokaa sekä keskustelun palveluista nauttimista. Loman omavastuu hinta on 80€/hlö sisältäen matkat, ohjelman, ruoat sekä majoituksen. Lomalle haetaan Emyn ilmoitustaululta saatavalla Solaris-lomien omalla hakulomakkeella, joka palautetaan toiminnanohjaaja Tiina Pajulalle henkilökohtaisesti tai Emyn kohtauspaikkojen aloitelaatikoon 20.2.2015 mennessä. Lomat myönnetään sosiaalisin, taloudellisin ja terveydellisin perustein niille ihmisille, joiden on muutoin vaikea päästä lomalle. Lomalle ei kannata hakea, mikäli olet ollut tuetulla lomalla vuoden 2014 aikana. Mukaan mahtuu 20 lomailijaa.

# Mielenterveysviikko viikolla 47

## Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistoksi sunnuntaina 16.11.2014

Sytytämme yhdessä kynttilät Espoon Tuomiokirkon edessä klo 18, jonka jälkeen keskustelua, iltateet ja hartaus Pitäjätuvassa. Mukana seurakunnasta pastori Pirkko Nurminen ja diakoni Virpi Sutelainen ja Emystä Kaj Järvislo. Tervetuloa!

## Mielenterveysmessut

### tiistaina 18.11. ja keskiviikkona 19.11.

Messut pidetään Wanhassa Satamassa Helsingin Katajanokka (Pikku Satamakatu 3-5). Mielenterveysmessujen teemana tänä vuonna Yhdessä enemmän. Messut tarjoavat kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta, mielenterveyden tukemisesta sekä muista kävijöitä kiinnostavista asioista. Tapahtuman järjestää Mielenterveyden keskusliitto yhteistyökumppaneineen. Messut ovat avoimia ti klo 9-17 ja ke klo 9-16.

Emyn jäsenet saavat pääsylipun messuille MTKL:n Revanssi-lehden mukana ja muut Emyn toiminnassa mukana olevat voivat tiedustella mahdollisia ilmaislippuja Emystä. Pääsylippujen normaalit hinta on 5€ ja eläkeläisiltä, opiskelijoilta ja ryhmät (väh. 10 hlöä) 3€. Tervetuloa tutustumaan Avomielin yhdistysten yhteiseen osastoon E11. Avomielin yhdistykset pitävät messuilla myös kaksi tietoisuuskävelyä: ti klo 10.30-11 kabinetissa 108 ja ke klo 10.30-11 kabinetissa 104.

## Mielenterveysviikon teemaviikko ja tapahtuma Ison Omenan kirjastossa

Ison Omenan kirjastossa nostetaan esille mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin liittyvää lainattavaa. Kirjastossa järjestetään myös Emy, kirjaston ja yhteistyökumppanien iltatapahtuma samaisella viikolla. Tapahtuman suhteen kannattaa seurata Emyn ilmoitustaulua, nettisivuja [www.emy.fi](http://www.emy.fi) ja Facebookkia!



Syksyn ruska,  
oranssi, punainen,  
keltainen ruska  
puhaltaa tuuli  
maaemon tuska  
väreilee ilmassa.  
Sadepisarat  
lehdissä, maassa  
noroina juoksevat purot  
kivien väleissä punaista  
myös auringonsäteissä  
kadut kiiltää  
pääskynen liittää.  
Syksy on tullut,  
taivas on musta

Tuula Viljasalo



## Mielenterveyspalvelut esittäytyvät

Leppävaaran psykiatrian  
poliklinikan alakerrassa  
(Linnoitustie 7)

### Tiistaina 25.11. klo 17-19

Ilta on avoin potilaille, heidän läheisilleen ja muille kiinnostuneille. Tarjolla on pientä purtavaa sekä tietoa Espoon ja Kirkkonummen mielenterveysalan toimijoista ja palveluista.

Tervetuloa!

# Kahvioiden työtoiminta - mahdollisuus sinulle

Tiesitkö, että kahdessa kahvioissamme, Terassikahviossa Jorvissa sekä Kahvikulmassa Aurorakodissa, on mahdollista tehdä monipuolista kahviotyötä työtoimintaraha-korvauksella ollessasi eläkkeellä ja Emyn jäsen?

## Kahvioiden työtoiminnan avulla

- edistät arjen hallintaasi ja kuntoutumistasi
- tunnustelet omaa jaksamistasi työelämään paluuta suunnitellessasi
- pääset mukaan työryhmäkokouksiin
- kohtaat erilaisia asiakkaita työvuorossasi sekä tutustut uusiin ihmisiin
- opit uusia asioita ja vahvistat aikaisempaa osaamistasi
- saat uusia haasteita elämääsi ja lisää rohkeutta



## Miten kahvioihin pääsee töihin?

- tutustu ja osallistu Emyn toimintaan käymällä Lilla Karyllin tai Meriemyn talkoissa.
- ota yhteyttä kahvioista vastaavaan ohjaajaan Risto Hannukkaan p. 050 310 7984 (ke-pe), risto.hannukka(at)emy.fi tai toiminnanohjaaja Pirjo Heikkiseen p. 050 310 7980 (ma-pe), pirjo.heikkinen(at)emy.fi niin sovitaan tapaaminen ja jutellaan lisää.

**Olisitko sinä meidän uusi kahviotyöntekijämme, joka haluaa leipoa maistuvat pullat, piirakat ja keittää hyvät Reilun Kaupan kahvit?** Terassikahviossa on myös näyttelytilaa seinillä ja emyläisillä on mahdollisuus pitää maksutta näyttely kahviossa. Näyttelytilan varaukset kahviövastaavien kautta!

## HÄH - Mitä tulevaisuudessa?

Nuorten työnhakuun, työelämätaitoihin ja eri koulutusvaihtoehtoihin opastava tapahtuma järjestetään Espoon Kulttuurikeskuksessa torstaina 6.11. klo 12-17. Tilaisuus on suunnattu työtä tai koulutuspaikkaa miettiville nuorille sekä klo 15 alkaen myös vanhemmille, opetusalan edustajille sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Emy esittäytyy tapahtumassa ja esittelemisestä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Pirjoon.



### Penninvenyttäjän iltapäivä

Mielenterveyden keskusliitto  
Malmin kauppatie 26

### Kurssi rahankäytön hallinnasta

I osa tiistaina 2.12.2014 klo 13-16  
II osa keskiviikkona 3.12.2014 klo 13-16  
Tule yhdessä miettimään keinoja, miten saat rahasi riittämään. Kurssi on maksuton.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset  
Pirkko Jantunen pirkko.jantunen@mtkl.fi tai  
040-513 6213

# 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  
Avoinna ma-pe klo 9.30-14.30

## KAHVIKULMA

Aurorakoti, Träskandan puisto  
Avoinna ti-pe klo 10.30-14  
sekä la-su klo 12-15 (suljettu 1.11.)

## ASIOIMALLA KAHVIOISSAMME TUET EMYN KUNTOUTTAVAA TYÖTOIMINTAA

Kahviot ovat avoimia yleisökahvioita, joista voi myös tilata tuotteita ja tarjoiluja.  
Jos haluat pitää näyttelyn kahviossa tai olet kiinnostunut kahvioiden työtoiminnasta,  
ota yhteyttä Risto Hannukkaan tai Pirjo Heikkiseen.

**Tervetuloa KAHVILLE ja TUOREELLE PULLALLE!**



Y011



Pappilantie 7, 02770 ESPOO

Itella Green