



# EMY · TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsoförening EMF rf

Syyskuu 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)

14/14

# Emyn kuulumisia

## Runo muistoksi elokuulta

Elokuun tuuli  
kauasko kauasko  
pilvesi kannat  
tutkitko myöskin  
aaltoiset rannat  
Maalaatko värein  
oranssin  
Auringon laskunkin  
tulisein  
Maalaatko värit  
myös lehtihin  
puihin, varpuihin  
pensaisiin  
Saatko sä tuulenkin  
nousemaan  
Sateen katuja  
piiskaamaan  
Kaunein on kuitenkin  
elokuu täällä  
Oppia ikä kaikella säällä

Tuula Viljasalo

Syksyn käynnistyminen tarkoittaa myös toimintamahdollisuuksien lisääntymistä. Itse kunkin kannattaa asetella omaan arkiviikkoon sopivasti mielekästä tekemistä. Kun päivällä on tekemistä, rytmittyy arki ja unikin tulee illalla helpommin. Elämä tuntuu merkitykselliseltä, kun on tekemistä ja paikkoja, joihin tulla ja tuntea osallisuutta. Tätä osallisuutta, mielekästä tekemistä ja rytmiä arkeen onkin Emyssä tarjolla lähes vuoden jokaiselle päivälle. Toimintaa ja tekemistä on tämän kuun osalta tämä tiedotelehti pullollaan.

Tekemisen lisäksi arjessa on hyvä muistaa rentoutua. Rentoutumiseen meillä kullakin on omat tapamme. Elojuhlista ja Torstain toimintailloissa ja retkillä sekä muissakin ryhmissä ainakin tunnelma on rento! Erityisiä rentoutumiseen ohjaavia harjoituksia puolestaan on tarjolla internetsivustolla [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi) (aikuiset -> itsehoito ja oppaat).

Emyn syksyissä on mukana kaksi sosionomiopiskelijaa, jotka järjestävät mielellään jotakin tekemistä ihmisten toiveiden mukaan. Jos sinulla on ideoita tai toiveita syksyn kuvioihin liittyen, niin vetäisehän rohkeasti opiskelijoita hihasta ja kerro ideanne.

Aurinkoista syyskuuta kaikille!

Tiina :)

## EMY-tiedote 9/2014

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](http://www.emy.fi) ja Emy on myös Facebookissa!  
Vastaava toimittaja: Tiina Pajula  
Tiedotustoimikunta: Avoin kaikille emyläisille  
Tätä numeroa työstämässä: -  
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 kaikille tiedotteen  
tekoon osallistuneille!**

- |               |   |
|---------------|---|
| 3.9.          | Yhteislaulutuokio Meriemyssä                        |
| 4.9.          | Torstain toimintaillan retki Nuuksioon              |
| 6.9.          | Avoimet ovet Meriemyssä                             |
| 7.9.          | Elojuhlat & Kuukausikokous                          |
| 10.9.         | Pajafestarit & Iloliikkuja                          |
| 11.9.         | Karaoke & frisbeegolfia Lilla Karyllissa            |
| 18.9.         | Torstain toimintaillan Retki Kierrätyskeskukseen    |
| 22.-<br>25.9. | Kalastusleiri                                       |
| 25.9.         | Emyn 30-v kokous & Torstain toimintaillan pizzailta |

# Kokouksia

## Emyn kuukausikokous

Sunnuntaina 7.9. klo 15 Lilla Karyllissa Elojuhlien jälkeen. Kokous on kaikille avoin, tule mukaan ideoimaan Emyn toimintaa.

## Tiedotteen tekoa ja Emyn esittelyä

Tule mukaan valitsemaan materiaalia tiedotteeseen sekä esittelemään Emyä. Kokoonnumme tiistaina 16.9. klo 11 Lilla Karyllin yläkerran siniseen huoneeseen. Kiitoksena osallistujille talokoolounas.

**Emyn 30-vuotisjuhlien suunnittelukokous** Torstaina 25.9. klo 13 Lilla Karyllin alakerassa. Rohkeasti mukaan, jos haluat vaikuttaa keväällä 2015 järjestettäviin 30-vuotisjuhliin.

# Juhlia ja tapahtumia

## Emyläisten Elojuhlat

Emyn omat Elojuhlat pidetään Lilla Karyllin pihamaalla sunnuntaina 7.9. klo 12-15. Sadesäällä juhlat pidetään sisällä. Juhlien ohjelmassa on emyläisten omia musiikkia- ja runoesityksiä. Tarjolla on herkullisia salaatteja, makkaraa sekä kahvia ja kahvileipää. Jos haluat esiintyä juhlissa tai muutoin olla mukana järjestämässä, ota yhteyttä Pirjoon p. 050 310 7980.

## Kivenlahtipäivän kunniaksi avoimet ovet Meriemyssä

Lauantaina 6.9. vietetään Kivenlahtipäivää, jolloin Ala-Kivenlahden torin alueella tapahtuu yhtä ja toista klo 12-15. Emy on myös menossa mukana pitämällä avoimia ovia kohtaamispaikka Meriemyssä. Tarjolla kahvia ja piirakkaa - lämpimästi tervetuloa!

## Iloliikkuja on mielenterveysjärjestöjen oma liikuntatapahtuma

Iloliikkuja järjestetään Eläintarhan kentällä Helsingissä keskiviikkona 10.9. klo 9.30-13. Emyläisten yhteislähtö Emyn matkakorteilla Lilla Karyllista klo 8.45, mukana opiskelija Jussi. Iloisessa liikuntatapahtumassa on mahdollisuus kokeilla niin sauvakävelyä, kuulantyyntöä, saappaanheittoa, pituushyppyä, köydenvetoa kuin kolmijalkajuoksuakin. Paikanpäällä on mahdollisuus tehdä kävelytesti. Mukaan kannattaa varata sähän sopivat rennot ulkoiluvaatteet

sekä hieman rahaa kahviota, makkaraa ja edullista kasviskeittolounasta varten. Tapahtumassa mukana myös Helsingin kaupunki.

## Pajafestareilla jaetaan tietoa työllistymisestä ja koulutusmahdollisuuksista

Keskiviikkona 10.9. klo 10-15 Nihtisillan Kierrätyskeskuksen yhteydessä (Kutojantie 3) pidetään Pajafestareita. Festareilla on esillä monenlaista toimintaa, työtä ja tekemistä espoolaisille ilman työtä tai opiskelupaikkaa oleville. Festareilla on myös monenlaista viihdettä vierailijoiden iloksi. Tapahtumaan on vapaa pääsy, tervetuloa!

# Leirit

## Kalastusleiri 22.-25.9.2014

Emyläisten kalastusleiri Inkoon Gölisnäsissä pidetään syyskuussa viikolla 39 ma-to. Leirin hinta on 40€/jäsen sisältäen matkat, mökkimajoituksen ja eväsruoat. Leirille lähdetään Lilla Karyllista 22.9. klo 9 ja mukaan mahtuu noin 10 emyläistä. Leiri on tällä hetkellä täysi, mutta peruutuspaikkoja voit kysellä puhelimitse Tiinalta p. 050 310 7987.

# Retket

## Teatteriretki katsomaan esitystä Samaa Unta

ti 7.10. Lipun hinta on 10€/emyläinen. Louhisalissa olevaan esitykseen tehdään retki, jonka yhteislähtö Lilla Karyllista klo 17, mukana opiskelija Jyri. Sitovat ilmoittautumiset ja lisätiedot Lilla Karyllin ilmoitustaulun listalle.

Syyskuussa retkeillään Nuuksiossa ja käydään yhdessä Kierrätyskeskuksessa. Lisätietoja sivulta 7 kohdasta Torstain toimintailat.

# Tulevaa

**Lokakuussa** Angstiparaati herättää huimioita Narinkkatorilla pe 10.10. ja Asunnottomien yötä vietetään ympäri Suomen pe 17.10.

**Marraskuussa** pidetään niin Emyn Syyskokous su 2.11. Tapiolassa kuin Marrasiltamatkin Pakilan VPK-talolla pe 7.11., Syysleiri Velskolassa viikolla 46 ma-pe (haku aika alkaa vasta lokakuussa!) ja Mielenterveysviikko viikolla 47 tuo tullessaan niin Mielenterveysmessut kuin muutakin ohjelmaa.

# 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 aukiolon puhelimitse)
- Tervetuloa!



### 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!**

### 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.

### 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!

SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE  
DISCRIMINATION-FREE ZONE

# Kohtaamispaikat yhteistyössä

## Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä  
p. 044 964 9652

## Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara  
p. 09-510 2792

### Aukioloajat jälleen 6.8. lukien

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

### Kylämajassa tapahtuu

Kylämaja on espooalaisten kohtaamispaikka. Kylämajaan 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 Kylämajassa on myynnissä herkullista keittoa hintaan 2,50€/lautasellinen. Kylämajassa on myös kangaspuut, joita voit varata käyttöösi (loimimaksu 4€/80cm). Lisätietoja p. 044 964 9652. Kylämajan kellarista löytyy biljardipöytä, jolla voi käydä pelaamassa silloin, kun tilassa ei ole ryhmiä.

Kylämajassa kokoontuu lukuisia kaikille avoimia ryhmiä, joista lisätietoja löydät Kylämajan kotisivuilta [www.kylamaja.fi](http://www.kylamaja.fi). Osa Kylämajan ryhmistä on myös esitelty tämän tiedotteen sivuilla 6-7.

### Kylämajan ATK-luokka

Kylämajan ATK-luokassa harjoitellaan tietokoneen käyttöä joka perjantai klo 13-15. Vapaaehtoinen ATK-tutor Oscar opastaa. Voit ottaa myös oman kannettavan tietokoneen mukaan. Pe 12.9. klo 13-16 aiheena sosiaalinen media.

Lisätietoja Kylämajan internetsivuilta osoitteesta [www.kylamaja.fi](http://www.kylamaja.fi)

### Aukioloajat

- Arkisin klo 10-14
- Tervetuloa!



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

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

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



**TSL**

Työväen Sivistysliitto



espoon  
vapaaehtoisverkosto  
*sinä riität, me välitämme*

**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 Laaksolahden tekonurmella (Lähdepurontie 1) klo 16-17 ja keskiviikkoisin Keski-Espoon urheilupuiston tekonurmella (Kylävainionkuja) klo 16.30-17.30. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana hauskanpito. Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049. Ulkona treenataan lokakuun loppuun.
- **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 15.9. 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 sählyä 18.9. eikä 25.9.! 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.
- **Sulkaalloa** 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.
- **Liikuntaa, painonhallintaa ja mielen terveyttä -kurssin miesten ryhmään mahtuu vielä mukaan!** Emy ja Espoon liikuntapalvelut järjestävät yhdessä kurssin ylipainoisille aikuisille (vyötärön ympärys miehillä yli 100cm tai BMI vähintään 30). Miehillä ja naisille järjestetään omat kurssit viikoilla 36-42. Miesten ryhmän tapaamiset Villa Apteekissa tiistaisin klo 13, liikunta Espoon keskuksen alueella. Hakeutuminen ja tiedustelut pikimmiten, Tiina Pajula p. 050 310 7987. Kurssille on myönnetty KKI -avustusta. Osallistujien toivotaan sitoutuvan kurssin kaikkiin kertoihin.

## TOIMINNALLISET RYHMÄT

- **Karaoke** Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa torstaina 11.9. klo 13-15.
- **Levyraati** Kokoontuu Meriemyynti kerran kuussa, pe 12.9. 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 suorituspaineita 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!
- **Nuorten aikuisten avoin ryhmä** on alle 40-vuotiaille suunnattu toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu pääsääntöisesti Auranportissa (Aurorankuja 2) joka toinen tiistai. Syyskuussa ti 2.9. klo 15.30 lähdetään retkelle Ateneumiin, Tove Janssonin näyttely. Torstaina 11.9. (huom poikkeus!) klo 16.30 lähdetään Heurekaan katsomaan mm. Heureka tulee hulluksi -näyttelyä. Heurekan pääsylipun omavastuu hinnaksi jää eläkeläisille ja erityisryhmille 5€/hlö ja muille 10€/hlö. Ti 30.9. mennään keilaamaan, lähtö klo 17. Kaikille ryhmäkerroille toivotaan ilmoittautumisia ryhmänohjaaja Tiinan kautta p. 050 310 7987.
- **Torstain toimintailat** Lilla Karyllissa käynnistyvät jälleen syyskuussa. Retkikerroilla tapaaminen ilmoitettuun kellonaikaan Lilla Karyllissa. Illoissa mukana Emyn työntekijä ja ohjelmassa vaihtuvaa tekemistä. Tule sinäkin mukaan!  
To 4.9. klo 17 Retki Nuuksioon  
To 11.9. klo 17 Pelataan frisbeegolfia  
To 18.9. klo 17 Retki Kierrätyskeskukseen  
To 25.9. klo 17 Levotetaan ja syödään pizzaa  
Tiedustelut, toiveet p. 050 310 7987/Tiina Pajula, ilmoittautumiset retkille Emyn ilmoitustaulujen listoille tai soittamalla p. (09)859 2057.
- **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 yläkeran musahuoneessa joka perjantai. Mukaan vaan!
- **Yhteislaulutuokiot** Raitin Pysäkillä parillisina viikkoina perjantaisin 12.9., 19.9., 3.10., 17.10. jne. klo 12.30 ja Kylämajassa kerran kuussa keskiviikkona 10.9., ke 8.10, ke 5.11. ja ke 3.12. klo 12.15. Säestäjänä Helena, tervetuloa!
- **Yhteislaulua Meriemyssä** keskiviikkona 3.9. klo 13-14 tervetuloa laulamaan, mukana Tiina E.



## KESKUSTELURYHMÄT

- **Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** kokoontuu parillisina viikkoina tiistaisin, syyskuussa 2.9., 16.9. ja 30.9. alkaen klo 18 Lilla Karyllissa. Tervetuloa!
- **Meren ja taivaan välillä** Meriemyssä diakoni Lea Puotiniemen ohjauksella kerran kuussa, torstaina 18.9., 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 vertaistutkimusryhmä Meri** kokoontuu Meriemyssä tiistaisin 9.9., 23.9., 7.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. klo 13-15. Ryhmän toteuttaa Suomen Moniääniset ry. Tervetuloa, mukaan mahtuu!

# Mahdollisuuksien paja® - lyhytterapiaa tarjolla

Rasittaaako 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 työtapa 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.

## Mahdollisuuksia kohti -kurssi

*Malmitalo, Ala-Malmintori 1, Helsinki. Ajalla 24.9.-10.12.2014*

Mielenterveyden keskusliiton järjestämä kurssi on suunnattu Pääkaupunkiseudulla asuville mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat poissa työelämästä ja haluavat aktiivisempaa elämää, pohtivat mahdollisuutta opiskeluun tai työhön, tarvitsevat uutta tietoa, keinoja ja rohkaisua tavoitteidensa saavuttamiseksi ja työskentelevät mielellään ryhmässä. Kurssin tavoitteena on auttaa tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavaroja, auttaa löytämään itselle sopiva ammatillinen polku ja tukea siihen liittyvien tavoitteiden saavuttamisessa. Kurssi tarjoaa tukea ammatilliseen kuntoutumiseen ja tietoa ammatillisen kuntoutumisen mahdollisuuksista, mahdollisuuden keskusteluun ja vertaistukeen, uusia kokemuksia toiminnan ja yhdessä tekemisen kautta sekä mahdollisuuden tutustua itseä kiinnostaviin työ- ja opiskeluvaihtoehtoihin.

Kurssi järjestetään Malmilla ajalla 24.9.-10.12. ja se sisältää 8 valmennuspäivää (6h/ pv), kaksi vuorokauden mittaista majoittuvaa kurssijaksoa (vk 40 ja vk 50), kahden viikon mittaisen 'kokeile käytännössä' -jakso (viikot 47 ja 48) sekä yksilövalmennusta.

Kurssi on RAY:n rahoittama ja osallistujille maksuton. Hakeminen kurssille 9.9.2014 mennessä hakulomakkeella. Lomakkeen (ja tietoa Mielenterveysden keskusliiton muistakin kursseista) saat netistä [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) -> palvelut, Emyn ilmoitustauluilta tai pyytämällä Emyn työntekijältä. Lisätietoja Työ- ja koulutusvalmentajilta Jyrki Rinta-Jouppi p. 046 850 7587 tai Merja Matilainen p. 040 450 8256

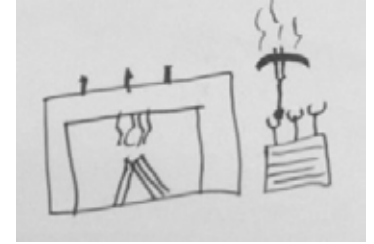




# Mietteitä Emyn leireiltä

*"Hyvä leiri on sellainen,*

*että aika pysähtyis noin kahdeksi kuukaudeksi"*



*Empatia      Yhteishenki      Sauna*

*Oma rauha      Hermolepo      Iltanuotio tai takka*

*Liikunta & Ulkoilu      Päihteettömyys      Luonto*

*Vapaus osallistua tai olla osallistumatta      Nukkuminen*

*Musiikki      Tutustuminen uusiin      Pelit*

*Vuorovaikutus      Keskustelut      Elämyksiä*

*Monipuolinen ohjelma      Hyvä ruoka      Tiukat kitarasoundit*

*Hyvä majoitus      Hyvät ohjaajat      Vertaistuki*

*Ystävällisyys      Leirin sijainti      Selkeä ohjelma*



## **Leiriruno**

*Yhdessä olemme leirillä täällä  
Mikäs sen hienompaa olla vois!  
Täällä unohtuvat arjen surut.  
Täällä olemme kuin gurut.  
Ilma suosi meitä täällä.  
Yhdessä olemme täällä.  
Ulkona kevein askelin käymme.  
Joskin harvoin täällä näymme.  
Ruoka on ollut täällä hyvää.  
Vatsat täynnä viljanjyvää.  
Illalla maistuu makkarakin vielä.  
Ystävät eivät ole tiellä.*

*Seppo, Mako, Tiina S.  
Velskolassa 26.2.2014*

## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

## Ruokailu- ja ruokajakopaikkoja

**Seurakuntien diakonian retkipäivä** torstaina 4.9. Hilassa. Ilmoittautumiset Espoonlahden seurakuntaan p. (09) 8050 7000.

**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 to 18.9. 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 ti 26.8. lukien 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

**Onks jo aamu?  
Tarviiks joka päivä syödä?  
Miks pitäis siivota?**

**Espoonlahden seurakunnan uusi elämäntaloustyöryhmä nuorile miehille** alkaa pe 26.9. ja jatkuu seitsemän kertaa joka toinen perjantai. Kysy lisää Lealta tai Ritvalta lea.puotiniemi(at)evl.fi, p. 050 375 2585 tai ritva.aarnio(at)evl.fi, p. 040 537 6854.

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 elämäntaloustalouden 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 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.

## 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.*

## Ryhmä psyykkisesti sairastuneiden omaisille

Kokoontuu vapaamuotoisen keskustelun merkeissä kerran kuukaudessa tiistaisin 16.9., 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!*



*Piirros: Johanna Luotio*

# Kirjaesittelyssä Unet tienä luovuuteen

*Anne Lindholm-Kärki, Basam Books 2014*

”On vain yksi matka, matka sisimpään” (Rainer Maria Rilke).

”Se mitä on takanamme tai edessämme, on pientä verrattuna siihen, mitä on sisällämme” (Ralph Waldo Emerson). Unet ovat ennakkonäytöksiä tulevasta elämästä. On olemassa voimaannuttavia unia, jotka tuovat esille todellisen minuuden ja kertovat omaa suurta tarinaa ja kutsuvat muutokseen. Ne muodostavat luovuuden ytimen ja aitona ihmisenä olemisen perustan. Unet luovat itsetietoisuutta ja toimivat henkilökohtaisen rakenteen organisaatiokeskuksina. ”Nuppu puhkeaa kukkaan vasta, kun nupullaan olo käy sietämättömäksi” (Anais Sin).

Ydinminuus tarkoittaa sitä, että taiteilija on korkeamman minuuden arkkityyppi. Pitää oppia ymmärtämään maailman kaikkien viestien merkitys ja totuus. Ihminen on Jumalan kuva. Korkeampi minuus kohdataan unissa. Ihminen analysoi itseään eli ”Miksi juuri minä”? Pitäisi pyrkiä pysyvään rauhaan. Flow –käsite tarkoittaa syvän mielihyvän, ajattomuuden ja eheyden kokemusta, joista muodostuu onnen lähde.

Mikä Sinua estää olemasta oma itsesi? Unikirjoittamisen menetelmän kehittäjät ovat Kirsi Virkkunen ja Anne Lindholm-Kärki ovat sitä mieltä, että unet ovat sielun suurta tarinaa. Intuitiivinen eli vapaa kirjoittaminen ohjaa tajunnanvirtaa. Mielikuvakirjoittaminen taas johdattaa fantasian valtakuntaan. Unikirjoittamisessa uni on satu tai tarina. Dialoginen eli keskusteleva kirjoittaminen (Riitta Suurla) etenee prosessina eli vaihe vaiheelta. Se on esimerkiksi lapsuuden tutkimusta kipujen ja menetysten kautta.

Opettele löytämään unelmasi. Voidaan pitää myös niin sanottua unelmapäiväkirjaa. Uusi minä luo mielikuvitusta. Uni näkee sisimmän olemuksemme ja pyrkii aina hyvään ja valoon. Pyritään hyväksyvän rakkauden voimaan sekä pelkojen ja uskomusten voittamiseen. Jungin piilotajunta herättää mielen aarteita. Pyritään rakkauteen, armoon ja hyväksyntään.

Unia ohjaamalla hyvinvointi kasvaa. Anna itsellesi aikaa. Nukkumaan menemistä tulee valmistella eli varata aikaa kaikkeen miellyttävään tekemiseen kiireen ja rehkinän sijaan. Uni tulee ja paranee yksinkertaisilla ja helpoilla tavoilla. Pelko ei häviä kieltämällä, vaan lujouden ja lempeyden kautta. Pyritään sisäiseen voimaan ja luovuuteen. Selkounet pyrkivät elämän tietoiseen luomiseen. Ittameditaatio eli mietiskely ja sisäinen kuuntelu tuovat mielenrauhaa ja sisäistä voimaa.

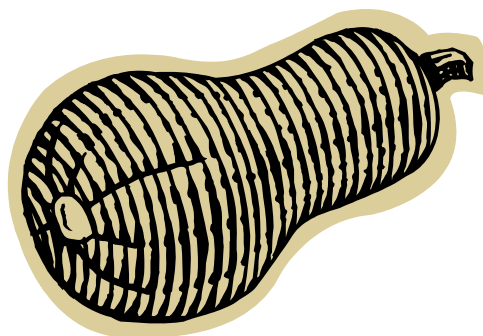
Lindholm-Kärjen kirja on mielenkiintoinen matka unien maailmaan. Unet ovat merkittävä osa elämäämme. Niiden parantavaa voimaa ei ole syyttä mainostettu. Unien riittävyys on terveyden kannalta merkittävä tekijä, oli sitten kyseessä mielen- tai yleinen terveydentila. Unet antavat ennusteita ja ohjeita tulevaan elämään. Ota ne vastaan ja elät taas rikkaampaa elämää kuin eilen!

***Unto Vaskuu***

# Syysillallinen lämmittää

## Kehoa ja mieltä lämmittävä kurpitsakeitto

1 myskikurpitsa (muukin käy)  
3 isoa jauhoista perunaa  
1 sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
tilkka öljyä  
hieman (esim. 1/2 tl) jauhettua korianteria  
hieman (esim. 1/2 tl) chilijauhetta  
hieman (esim. 1/2 tl) mustapippuria  
kasvisliemikuutio  
vettä  
2 dl ruokakermaa  
suolaa maun mukaan



Lämmitä uuni 225 asteeseen. Halkaise kurpitsa muutamasta kohtaa. Laita halkaistut kurpitsat uuniin. Pilko sillä aikaa perunat sekä silppua sipuli ja valkosipuli. Voit myös valmistaa tässä välissä teeleipätaikinan\*.

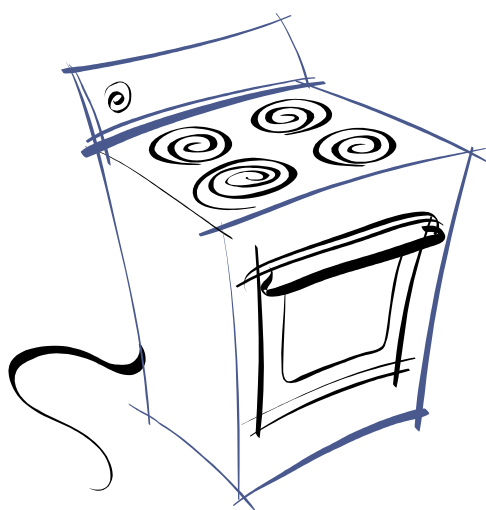
Kun kurpitsat ovat pehmentyneet uunissa, ota ne pois uunista. Kuori ja pilko kurpitsat, kun ne ovat riittävästi jäähtyneet. Ota sitten suurehko kattila ja laita sen pohjalle öljy, korianteri, chili ja mustapippuri. Sekoittele ja kuumenna kattilaa, kunnes mausteinen tuoksu nousee nenääsi. Lisää sitten kattilaan sipuli ja valkosipuli ja kuullota niitä hetki. Lisää sitten kurpitsa- ja perunapalat, kasvisliemikuutio sekä vettä niin, että ainekset juuri ja juuri peittyvät. Anna kiehua, kunnes perunat ja kurpitsat ovat täysin pehmeitä. Soseuta keitto sauvasekoittimella ja lisää kerma sekä tarvittaessa suolaa.

### \*Teeleivät keiton kaveriksi

1,5 dl jauhoja  
1 dl kaurahiutaleita  
1 tl leivinjauhetta  
1/4 tl suolaa  
1 dl vettä tai maitoa  
1 rkl öljyä

Sekoita kuivat aineet keskenään, lisää vesi ja öljy. Sekoita taikina tasaiseksi ja taputtele taikina kahdeksi noin senttimetrin paksuiseksi pyöryläksi suoraan pellille. Jaa sitten leivät taikinapyörällä neljään osaan ja pistele haarukalla. Paista 225 asteessa 10-15 min.

***Tarjoile lämpimän kurpitsakeiton ja margariinin kanssa hyvässä seurassa!***



# Eevan muisteloita Emy ajalta

Mä muistan sen päivän kuin eilisen päivän kun mä ensimmäistä kertaa avasin Lillan oven ja tulín siihen eteiseen, mielessä kävi, että minnehän sitä nenänsä pistää. Jäsentalolla oli sellainen normipäivä, että hiljaista oli. Mulla kävi siinä mielessä hyvä tuuri, että silloin juuri haettiin harjoittelijaa ja mulla taisi olla haastattelu ja mua tärppäsi. Jippii pääsin harjoitteluun! Se oli neljän kuukauden mittainen. Ihmiset olivat aivan ihania. Mut otettiin vastaan syli auki. Oli kuin kotiin olisi tullut.

Harjoittelujakson loppupuolella Kaide sitten kysyi multa, että kiinnostaisiko mua tulla Emyyn järjestötyöntekijäksi yhdistelmätuella ja sehän oli mulle kuin nappi silmään. Tietenkin mua kiinnosti, kuka se nyt kotoaan mihinkään lähtee!

Siitä sitten alkoi Eevan Emy taival ja sitä on kohta jatkunut 15 vuotta. Siinä ajassa on tapahtunut kaikenlaista, iloa ja surua, mutta se ilo on kuitenkin päällimmäisenä.

Mieleen on erityisesti jäänyt joulunaika, lounaiden valmistelu ja sitten Joululounas. Siihen aikaan, kun jäsentalolla vielä vietettiin Jouluaattoa, ne olivat aivan erityisen ihania hetkiä. Ihmiset tulivat viettämään Jouluaattoaan Lillaan, Emy tarjosi ihmisille aivan ihanan Joulun. Luettiin Jouluevankeliumi, laulettiin Joululauluja sekä syötiin Jouluateria yhdessä. Illan juhlahenki oli aivan käsinkosketeltavissa.

Ja tietysti kaikki kesäjuhlat, syysjuhlat, kevätjuhlat, mitä näitä nyt sitten olikaan. Kaikkeen mä jollakin tapaa osallistuin. Esimerkiksi tarjoilut tuli suunniteltua ja valmistettua, elikkä töitä riitti kun vaan jaksoi tehdä. Italiassakin tuli käytyä. Lentokone oli jännä paikka, mutta menihän se kun ei ajatellut. Vieressä istui hyvä tukija ja rohkaisija.

Sitten vielä leirit, mä toimin vetäjänä Sierlan leirillä ja ne on kyllä olleet sellaisia upeita kokemuksia, mitkä jäävät mieleen. Yhdessä tehdyt ateriat ja kaikki mahdollinen yhteishenki oli tosi hyvä, haikkeksi vetää mielen, kun jää nyt vähemmälle kaikki toiminta.

Mä olin hyvin arka Emyn alkuaikoina, mutta vuosien mittaan rohkeutta tuli kuvaan mukaan. Uskalsin vähitellen vastata puhelimeenkin jännittämättä ihan kauheesti vaikka vieläkin se on jännää, nimittäin se puhelintyöskentely.

Nyt mä olen tullut Emy ajan päähän olen lähdössä eläkkeelle marraskuun alusta. Lähden kyllä haikkein mielin, sillä tää on ollut mulle hyvin antoisaa aikaa iloineen ja suruineen, eritoten iloineen.

Mä kiitän sydämestäni kaikkia ihmisiä, jotka ovat olleet talkoissa, leireillä, retkillä, tapahtumissa... Elikkä ihan kaikkia! Erityisesti mun työkavereitani, sillä ilman teitä en olisi varmaankaan jaksanut näinkään pitkään.

**KIITOS EMYLLE KAIKISTA VUOSISTA!**

***Terveisin Eeva***

Lämmin kiitos Sinulle Eeva kaikista näistä vuosista toivoo koko Emyn väki! Eevan eläkkeelle jäämisen juhlat pidetään loka-marraskuussa. Kutsu seuraavassa tiedotteessa.

**Emy täyttää yhdistyksenä ensi vuonna jo 30 vuotta. Keräämme sen kunniaksi talteen ja julkaistavaksi tarinoita, runoja, kokemuksia ja kertomuksia. Sekä uusia että vanhoja Emy-juttuja odotetaan sähköpostiosoitteeseen tiina.pajula(at)emy.fi tai postiosoitteeseen EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo**

# Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

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

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälso förening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksena 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



MP14