



# EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo Mentalhälsoförening EMF rf

Kesäkuu 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. 09-816 47572



ESPOO  
ESBO



Mielenterveyden  
keskusliitto

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

# Emyn kuulumisia

*Mikä ihana kesä meillä onkaan! Mitä sinä olet ajatellut tehdä tänä kesänä?*

*Leppoisaa kesätekemistä on tarjolla niin Emyssä kuin monessa muussakin paikassa. Luonto kukkii ja Espoon rantaraitti, lähimetsät, puistot ja torit kutsuvat ulkoilemaan ja kirjastot ovat koonneet kesään sopivaa lukemista tarjolle.*

*Emyssä puolestaan on tarjolla mukavaa tekemistä kesäryhmien, retkien ja talkootöiden merkeissä. Olen koonnut ryhmien aukemalle (sivut 6-7) kaikki Emyssä kesällä koontuvat ryhmät. Useampi ryhmä on perustettu kesäpäiviä ajatellen, ettei tarvitse olla yksin ja että olisi hyvä syy lähteä liikkeelle. Vai haluaisitko hoitaa kasvimaata yhdessä muiden kanssa? Siihenkin on mahdollisuus Emyn ja Espoon kaupungin yhteistyöpalstalla Kaukalahdessa (katso sivulta 8 lisää). Emyn toimintaanhan voi vapaasti tulla mukaan ja osallistua voi juuri sen verran kuin haluaa... mutta kyllä ainakin Puutarhajuhliin kannattaa tulla...!*

*Emyn ryhmistä vastaava ohjaaja Pirjo kerää palautteita talven ja kevään aikana järjestetyistä ryhmistä. Jos olet osallistunut johonkin Emyn ryhmään tänä vuonna, olisi hienoa, jos voisit täyttää lyhyen palautelomakkeen. Lomakkeen saat Emyn ilmoitustaululla olevasta muovitas-kusta tai kysymällä Pirjolta joko (lomakkeen voi täyttää paperisena tai sähköisenä, paperisen voi palauttaa aloite-laatikoon). Pirjon sähköpostiosoite on pirjo.heikkinen(at)emy.fi. Tarvitsemme vastauksia niin toiminnan kehittämistä kuin raportointiakin varten. Kaikki palautteet käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä, anonymisti.*

*Mukavaa kesää sinulle ja tavataanhan Emyssä! - Tiina :)*

Tällä kertaa leireistä sivulla 14 ja vertaistuesta sivulla 9!

- 3.6. Diakoni Timo Lounion Jutellaan rauhassa -ryhmä alkaa
- 5.6. Kalastusretki Linlooseen & Emyn yleisurheilutreenit alkaa
- 8.6. Puutarhajuhlat & Kuukausikokous Lilla Karyllissa
- 9.6. Fillariryhmä alkaa
- 12.6. Retki Helsinki-päivään & Tour de Kuninkaantie
- 14.6. Emyn kuvataideryhmien näyttelyn avajaiset
- 20.-22.6. Juhannusviikonloppu: poikkeuksia aukioloajoissa!
- 26.6. Retki Ateneumiin
- 11.7. Viimeinen päivä ilmoittautua Emyn retkelle MTKL Kulttuuripäiville ja yleisurheilukilpailuihin!
- 14.7. Lähtö Telttaleirille

## EMY-tiedote 6/2014

**Palaute: tiina.pajula(at)emy.fi p. 050 310 7987**

**Kaikkien Emyn työntekijöiden yhteystiedot näet viimeiseltä sivulta.**

**Julkaisija:** Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Y-tunnus: 0678820-6  
Pappilantie 7, 02770 Espoo, p. 09-859 2057, espoonmielenterveys(at)emy.fi  
**EMY-tiedote** julkaistaan myös internetosoitteessa www.emy.fi  
Emy on myös Facebookissa!

**Vastaava toimittaja:** Tiina Pajula

**Taitto, toimitus:** Tiina Pajula

**Tiedotustoimikunta:** Avoin kaikille emyläisille.

**Tätä numeroa työstämässä:** Markku L., Satu T. & Camilla

**Painopaikka:** Picaset Oy, Helsinki

**Tilaushinta:** Emy ry:n jäsenmaksu 18 €/kalenterivuosi

**Ilmestyminen:** Emy-tiedote ilmestyy aina kuukauden alussa, 12 krt vuodessa.

**Aineisto:** Otamme mielellämme vastaan kirjoituksia ja mustavalkoisia piirroskuvituksia (mieluiten valkoinen, ruuduton tausta), joko sähköpostitse tai postitse. Tiedotteen materiaali tulee toimittaa Sirpa Strömbergille (sirpa.stromberg(at)emy.fi) ja Tiina Pajulalle (tiina.pajula(at)emy.fi) edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä.

**Kansi:** Mika P.

**Kiitos kaikille tiedotteen tekoon osallistuneille!**

# Emyn kokoukset

www.helsinkipaiva.fi

## Emyn kuukausikokous

sunnuntaina 8.6. noin klo 15 Lilla Karyllissa Puutarhahuhlien jälkeen. Kokous on kaikille avoin, tule mukaan ideoimaan Emyn toimintaa.

## Esittelytiimi & Tiedotustoimikunta

Tervetuloa mukaan valitsemaan materiaalia ja tekemään Emy-tiedotetta sekä esittelemään yhdistystä. Kokoonnumme ti 17.6. klo 11 Lilla Karyllin yläkerran siniseen huoneeseen. Kiitoksena osallistujille talkoolounas.

# Tapahtumat

## Emyläisten Puutarhajuhlat su 8.6.

Lilla Karyllin pihalla klo 12-15. Tapahtuman jälkeen pidetään Emyn kuukausikokous. Ohjelmassa kesäherkkuja, musiikkia ja mukavaa seuraa. Jos haluat auttaa järjestelyissä, tule paikalle jo klo 10. Tervetuloa!

## Kuvataidenäyttelyn avajaiset la 14.6.

Emyn kuvataideryhmät järjestävät suuren kuvataidenäyttelyn Lilla Karyllin pihan rinteessä kesällä 2014. Näyttelyn avajaiset järjestetään lauantaina 14.6. alkaen klo 15, lämpimästi tervetuloa!

# Retket

## Ejyn Retki Vasikkasaareen ke 4.6.

Espoon järjestöjen yhteisön retkelle Isoon Vasikkasaareen ilmoittautuminen on ollut jo toukuussa, mutta peruutuspaikkoja voit kysellä Riikalta p. 050 367 2676.

## Kalastusretki Linlooseen to 5.6.

Omat kalastusvälineet ja luvat mukaan, Emystä otetaan eväät. Ilmoittautumiset ti 3.6. mennessä. Mukaan mahtuu 7 lähtijää. Lähtö Lilla Karyllista klo 9.30 ja paluu noin klo 16. Lisätietoja Tomilta p. 044 562 3770.

## Retki Helsinki-päivään to 12.6.

Lähdetään yhdessä kaupungille Helsinki-päivän rientoihin. Kokoontuminen Lilla Karyllissa retkipäivän kohteiden suunnittelun merkeissä klo 9.30 ja lähtö Helsinkiin klo 10. Emy maksaa yhteislähtijöiden seutuliput (rahaa tai ainakin eväät kannattaa varata mukaan). Helsinki-päivän ohjelmaan voi tutustua internetissä osoitteessa

## Maalausretki Suomenlinnaan

Sunnuntaina 15.6. kuvataideryhmien ohjaaja Olavi ja Emyn kuvataideryhmät järjestävät kaikille avoimen maalausretken Suomenlinnaan. Yhteislähtö Meriemystä klo 10, tai voit myös tulla suoraan Suomenlinnan lauttarantaan klo 11 (Kauppatorille). Omat maalaustarvikkeet mukaan. Emy maksaa yhteislähtijöiden seutummatkat.

## Retki Ateneumiin to 26.6.

Tehdään retki Ateneumiin tutustumaan Tove Janssonin laajaan uraan niin taidemaalarina, kuvittajana, poliittisten pilapiirrosten tekijänä, kirjailijana kuin muumihahmojen ja -kertomusten luojaanakin. Lähtö Lilla Karyllista klo 10. Retki on yhteislähtöön osallistujille maksuton. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulujen listoille tai puhelimitse p. 09-859 2057. Retki peruuntuu, mikäli ilmoittautuneita on ti 24.6. vähemmän kuin viisi henkilöä.

## Uimastadiolle heinäkuussa to 24.7.

Yhteislähtö retkelle Lilla Karyllista klo 10. Ilmoittaudu mukaan ilmoitustaulujen listoille tai puhelimitse p. 09-859 2057. Retki peruuntuu, mikäli ilmoittautuneita on ti 22.7. vähemmän kuin viisi henkilöä. Emy maksaa yhteislähtijöiden matkat, mutta jokainen huolehtii itse sisäänpääsymaksun ja mahdolliset eväshankinnat. Uima-asu, pyyhe ja peseytymisvälineet mukaan!

## Retki Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilukilpailuihin ja kulttuuripäiville Keuruulle 21.-23.8.2014

Kulttuuripäivien ohjelma, työpajat ja tanssikilpailu ovat perjantaina, lauantaina pidetään yleisurheilukilpailut. Urheiluilpailujen lajit ovat 3-ottelu, 1000m kävely, ruotsalaisviesti sekä oheislajit. Keuruulle lähdemme yhdessä Espoosta torstaina 21.8. iltapäivällä ja takaisin tulemme lauantaina illalla (emme osallistu sunnuntain ohjelmaan). Tapahtumapaikkoina toimivat hotelli Keuruunselkä ja Keuruun keskusurheilukenttä. Retken omavastuuhinta on 55€/jäsen, Emy maksaa loput. Sitovat ilmoittautumiset 11.7. mennessä Sirpa Strömbergin kautta (p. 050 310 7982). Ennen ilmoittautumistasi mieti valmiiksi, mihin lajeihin haluat osallistua, mihin työpajaan osallistut ja osallistutko tanssikilpailuun. Lisätietoja Sirpalta ja [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi).

# Emyn kohtaamispaikat

Emyn kohtaamispaikoissa on tarjolla edullista kahvia ja teetä, päivän lehti, tietokone ja pelejä. 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. 09-8632031

### Lilla Karyllin ovet ovat avoinna

- ma-pe klo 9-16.30 sekä vapaaehtois-päivystyksen voimin sunnuntaisin klo 12-16 (varmistathan su aukiolon soittamalla)
- Juhannusaattona pe 20.6. suljettu
- Tervetuloa!



### Sinustako viikonlopun päivystäjä?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Riikkaan p. 050 367 2676.

**Tietokoneen käytön ohjaus on kesän ajan tauolla.**

### Talkootöitä tarjolla arkipäivisin

Lilla Karyllin talkoita pidetään maanantaista perjantaihin, joka arkipäivä. Talkoisiin osallistumista varten saavutaan paikalle ennen klo 10 aamulla ja ilmoitaudutaan talkoisiin talkoovastaavalle.

Talkoiden aluksi jaetaan yhdessä päivän talkootyöt, jotka voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa, pihatöitä tai 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. Tervetuloa osallistumaan - talkoot ovat avoimia kaikille!

### Meriemyn ovet ovat avoinna

- ma-pe klo 9-16.30 sekä vapaaehtois-päivystyksen ansiosta lauantaisin klo 12-16 (varmistathan la aukiolon soittamalla)
- Juhannuksen aukioloista tiedotetaan Meriemyn ilmoitustaululla lähempänä Juhannusta.
- Tervetuloa!

### Sinustako viikonlopun päivystäjä?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Tiinaan p. 050 310 7987.

**Tietokoneen käytön ohjaus on kesän ajan tauolla.**

### Talkootöitä tarjolla ma, ke ja pe

Meriemyn talkoopäivät ovat maanantai, keskiviikko ja perjantai (arkena). Talkootoiminnan periaatteet ovat samat kuin Lilla Karyllissa (ks. viereinen palsta). Meriemyn talkootyöt voivat olla esimerkiksi siivousta tai ruoanlaittoa. Tervetuloa!

### Emyn kirpputorit

Lilla Karyllin yläkerrassa ja Meriemyssä. Voit tuoda kirpparille siistiä ja puhdasta tavaraa ja vaatteita. Kirpputorin hinnat vaihtelevat 0,5-4€, ellei toisin mainita.

**Tule tekemään löytöjä!**

# Kohtaamispaikat yhteistyössä

## Asukastalo KYLÄMAJA

Matinkatu 7, Matinkylä  
p. 044 964 9652

## Kohtaamispaikka RAITIN PYSÄKKI

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara  
p. 09-510 2792

### Aukioloajat

- ma, ti, to ja pe klo 9-16 sekä ke klo 9-18
- to 19.6. avoinna klo 9-14
- suljettuna kesätauon vuoksi ajalla 20.6.-15.8., avoinna jälleen 6.8. klo 9!

### Kylämajassa tapahtuu

Kylämaja on espoolaisten 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.

### Kangaspuut Kylämajassa

Voit varata Kylämajasta käyttöösi kangaspuut yhdeksi viikoksi kerrallaan. Kangaspuiden käyttöön saa opastusta tarvittaessa etukäteen varaamalla. Loimista (80cm) peritään 4€ maksu. Lisätietoja p. 044 964 9652.

### Kylämajan ATK-luokka

Kylämajan ATK-luokassa harjoitellaan tietokoneen käyttöä perjantaina 6.6. klo 13-15 ja 13.6. klo 12-16. Vapaaehtoinen ATK-tutor Oscar opastaa. Voit ottaa myös oman kannettavan tietokoneen mukaan.

### Kesäkuun kirpputori ti 3.6.- ke 4.6.

Myynnissä käytettyjä vaatteita ja tavaroita sekä uusia käsitöitä. Jos haluat myydä omia tavaroitasi, pöytämaksu on 5€, kysy vapaita pöytiä p.044-9649652.

### Lisätietoja

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

### Aukioloajat

- ma-pe klo 10-14
- Juhannusaattona pe 20.6. suljettu

### Raitin Pysäkillä on toimintaa

Raitin Pysäkki on kohtaamispaikka kaikille. Kahvipöytä on katettuna joka arkipäivä klo 10-14. Maukasta kotiruokaa on tarjolla keskiviikkoisin klo 12 ja puuroa syödään muina arkipäivinä klo 12. Ompelukone ja kangaspuut ovat käytettävissä. Emyn työntekijä on läsnä perjantaisin.

Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Raitin Pysäkin sähköpostiosoite on [raitinpysakki\(at\)gmail.com](mailto:raitinpysakki(at)gmail.com). Ruokajakotoiminnasta lisätietoja sivuilla 11.



Työväen Sivistysliitto

# Emyn ryhmätoiminta

Emyn ryhmätoimintaa koordinoi Pirjo Heikkinen, jolta saat lisätietoja kaikista ryhmistä pirjo.heikkinen(at)emy.fi tai p. 050 310 7980. Suurin osa Emyn ryhmistä pitää kesällä taukoa ja kesän ajan Emyssä toimii kesäryhmiä – tervetuloa mukaan!

## KESÄLLÄ KOKOONTUVAAT 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. Kaikki pelaamisesta kiinnostuneet, taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaj Järvisalo, p. 050 552 1049.
- **Fillariryhmä**  
tekee kevyitä polkupyöräilyretkiä maanantaisin klo 13-14 ajalla 9.6.-28.7. Jos sinulla ei ole omaa polkupyörää, tiedustele lainapyörää ryhmänohjaajalta Artulta p. 050 312 5193.
- **Keilausta ma 9.6. klo 13.30**  
Matinkylän keilahallilla (Gr8, Piispanportti 12). Yhteislähtö Meriemystä klo 13. Ilmoittaudu viimeistään 4.6. Meriemyn ilmoitustaulun listalle (tai p. 09-8632031). Emy maksaa ratavuokran sekä ilmoittautuneiden keilauskenkien vuokran.
- **Jutellaan rauhassa**  
Lilla Karyllissa tiistait 3., 10., 17. ja 24.6. klo 13-14. Mukana keskustelemassa diakoni Timo Lounio. **Huom! ma 2.6. Maan ja taivaan välillä -ryhmäkerta on peruttu.**
- **Kesäliikkis-kesäliikuntaryhmä**  
keskiviikkoisin klo 13-14.30 Lilla Karyllin pihaluonnetta/Eskon pihalla. Ohjelmassa kevyttä liikunnallista ohjelmaa, kuten ulkopelejä, jumppaa ja kävelyretkiä.
- **Karaoke**  
Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa kerran kuussa, torstaina 5.6. ja 3.7. klo 13-15
- **Emyläisten kahvakuulatreenit**  
kokoontumme Lilla Karyllin edessä klo 13.30 perjantaisin vielä 6.6. ja 13.6. Treenaamme kahvakuulilla noin tunnin. Mukana Sirpa tai Arttu. Kaikki mukaan, käytämme Emyn kahvakuulia.
- **Levyraati 13.6. & 18.7. klo 14**  
Kokoontuu Meriemyyntä kerran kuussa kuuntelemaan ja arvioimaan levyjä. Voit ottaa omana musiikkia CD-levyllä tai USB-tikulla mukaan. Varalla on myös kirjaston levyjä. Mukana Tiina, tervetuloa!
- **Emyläisten yleisurheilutreenit**  
harjoitellaan Leppävaaran Urheilustadionilla eri lajeja Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilukisoja varten sekä omaksi iloksi. Treenit pidetään torstaisin klo 14.30-16 ajalla 5.6.-14.8.2014. Tervetuloa!
- **Nuorten aikuisten avoin ryhmä**  
18-35-vuotiaille kokoontuu ainakin vielä kesäkuun 3. päivä piknikin sekä tulevan suunnittelun merkeissä klo 17-19. Ilmoittaudu mukaan ryhmänohjaajalle Tiinalle p. 050 310 7987. Ryhmä kokoontuu Auroranportissa, osoitteessa Aurorakuja 2. Tule mukaan!
- **Valonpisarat-ryhmän**  
(ryhmä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville henkilöille) kokoontuu grillailun merkeissä vielä 10.6. klo 17.30-19 Villa Apteekissa (Pappilantie 5).
- **Joogaa Kylämajassa**  
torstaisin klo 14-15.30 vielä 5.6. ja 12.6. Mukana Jila, tervetuloa!
- **Miesten +55 ryhmä Kylämajassa**  
Kylämajassa kokoontuu vielä to 6.6. klo 13-15 ja jää kesätauolle. Ryhmä jatkuu to 8.8.

- **Suomen kielen ryhmä Kylämajassa** maanantaisin klo 10-11-30 vielä 2., 9., ja 16.6. Tervetuloa mukaan kaikki suomen kielen alkeita opiskelevat.



**Liikunnalliset ryhmät syksyllä 2014**  
**Koulujen liikuntasalivuorot käynnistyvät jälleen elokuussa viikolla 35**  
**eli ma 25. - pe 29.8.2014**

- FC Askel jatkaa lokakuun loppuun kuten kesälläkin ja talvikaudella pelataan sisällä.
- Salsaa ja rivitanssia tanssitaan Espoon keskuksessa maanantaisin klo 17-18, jälleen 25.8. alkaen.
- Sählyryhmät Espoon keskuksessa tiistaisin klo 17-18 Koulumestarin koululla (Muuralanpiha 3) ja torstaisin klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston salissa (Kirkkokatu 16) jatkuvat jälleen ti 26.8. ja to 4.9.
- Itämaista tanssia tanssitaan Espoon keskuksessa tiistaisin klo 18-19 Lagstads skolan salissa (Espoonkatu 7) jälleen 26.8. alkaen.
- Sulkapalloa pelataan keskiviikkoisin Kivenlahdessa klo 19.30-21 Meritorin koulun salissa (Merivalkama 9) jälleen 27.8. alkaen.
- Kuntosalivuoro perjantaisin klo 16-17 Keski-Espoon uimahallin kuntosalilla (Kaivomestariinniitty 2) jälleen 29.8. alkaen.

**Keskusteluryhmät syksyllä 2014**

- Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin jälleen 2.9. alkaen klo 18 Lilla Karyllissa.
- Meren ja taivaan välillä Meriemyssä diakoni Lea Puotiniemen ohjauksella jälleen to 21.8. klo 13.

- English group is on summer break and will start again Wed 20th April.

**Toiminnalliset ryhmät syksyllä 2014**

- Sielun maisemien ja Mielen maisemien maalarit jatkavat kokoontumisiaan taiteilun merkeissä jälleen Lilla Karyllissa ma 25.8. klo 17 ja Meriemyssä ti 26.8. klo 17.
- Järjestökadun teatteriryhmä Espoon keskuksessa kokoontuu jälleen ti 26.8. Ilmoittaudu ennakkoon Pirjolle p. 050 310 7980. Yhteistyössä Esittävän taiteen koulu ESKO, Askel ja Emy. Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 13.30.
- Kaikille avoimet toimintailat torstaisin Lilla Karyllissa jälleen syyskuussa to 4.9. alkaen. Tarkemmat tiedot syyskuun tiedotteesta tai syyskuussa [www.emy.fi](http://www.emy.fi)
- Musaryhmä Lilla Karyllin yläkerrassa kuuntelee musiikkia jälleen pe 15.8.
- Bänditaitoryhmä Lilla Karyllin yläkerrassa jälleen pe 15.8.
- Yhteislaulutuokiot jatkuvat Raitin Pysäkillä pe 5.9. klo 12.30 ja Kylämajassa ke 10.9. klo 12.15.

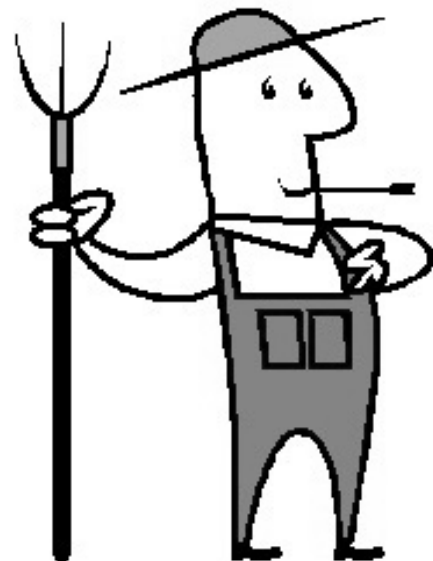
**Syksyn ryhmistä lisää elo- ja syyskuun tiedotteissa sekä elokuussa internetissä osoitteessa [www.emy.fi](http://www.emy.fi).**

*Hyvää kesää!*



# Mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhan hoitaminen, eikä sekään ole niin tärkeää - vai miten se meni?

Emyllä on yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa oma puutarhapalsta Kauklahdessa. Puutarhapalstan kasvimaalla on toimintaa koko kesän ajan arkisin klo 9-13. Kokoontuminen Lilla Karyllissa aamuisin klo 9, jonka jäkeen lähdemme yhdessä palstalle. Kiinnostuneet voivat ilmoittautua kasvimaavastaavalle Jannelle, jolta saa myös lisätietoja p. 050 312 5192.



**Olet tervetullut mukaan!**

## Valokuvia Kaakkois-Aasiasta

Tiina näyttää valokuvia matkoiltaan Indonesian Malukeilta, Singaporesta ja Malesiasta Meriemyssä ke 18.6. klo 13 ja Lilla Karyllissa to 19.6. klo 13

Tervetuloa nojatuolimatkalle!

## Tour de Kuninkaantie torstaina 12.6. klo 13-17

**Liikkeellä asunnottomuutta vastaan**

Matkat:

10km pyöräily

5km ja 1km kävely

Tapahtuman lähtö- ja paluupaikka:

Kuninkaantie 42, Espoo

Aikataulu:

klo 13 Avajaiset: Kuninkaantie 42, Espoo

klo 13.20 pyöräilijät liikkeelle

klo 13.25 kävelijät liikkeelle

klo 13.40 Emy/Askel tutuksi

klo 14.20 paluu

klo 14.30 Diplomien jako

klo 14.40 alkaen ohjelmaa:

Grilli kuumana, musiikkia, pihapelejä, sauna lämmin

Ohiajo ja tankkaus Pappilantie 5:ssä noin 14-14.30

Tiedustelut:

Pekka Kiuru 050 590 7774



**Tervetuloa mukaan!**



# Terveyspalveluissa on muutoksia kesällä

## EMPPU eli Espoon mielenterveys- ja päihdepalvelukeskus

palvelee normaalisti koko kesän: avovastaanotto arkipäivisin klo 8.30-10.30 ilman ajanvarausta Tiistilässä osoitteessa Kalaonnettie 8. Empun ajanvaraus ja neuvonta palvelee arkisin klo 9-15.30 numerossa (09) 8163 1300. Akuuteissa kriiseissä on kuitenkin hyvä ottaa yhteyttä omalle terveysasemalle tai virka-ajan ulkopuolella sosiaali- ja kriisipäivystykseen p. 09 8164 2439 (24h)

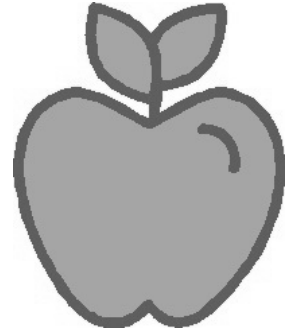
## Terveysasemat

Kilon terveysasema on suljettu 23.6.-10.8.

Puolarmetsän terveysasema on suljettu 30.6.-3.8.

Muut terveysasemat ovat avoinna normaalien aukioloaikojensa puitteissa, mutta akuuttihoitopainotteisesti.

Terveyskeskuspäivystys on myös kesällä Jorvin sairaalassa (Turuntie 150).



## Mahdollisuuksien Paja® tarjoaa lyhytterapiaa

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.

Ajattelutavan periaatteita ovat asiakaslähtöisyys ja  
yhteistyö, positiivisuus, luovuus, huumori ja kannustaminen.

***Tervetuloa juttelemaan, keskustelu on maksutonta!  
Sovi rohkeasti keskusteluaika itsellesi  
Tiinan kautta p. 050 310 7987.***

Keskustelukumppanina Ossi Salin,  
joka on lehtori, työnohjaaja, yhteiskuntatieteiden tohtori  
ja opiskelee psykoterapeutiksi Lyhytterapia-instituutissa.

## 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. Vertaistukiasiota Emyssä koordinoi Riikka, p. 050 367 2676.

## Seurakuntien toimintaa ja ryhmiä

### Seurakuntien diakonian retkipäivät

Kesäkuun retkipäivä to 5.6. Hvittorppiin ilmoittautumiset Olarin seurakuntaan p. 09 8050 7000.

### Miesten saunaretket

Miesten diakoniasaunaretki järjestetään ke 11.6. klo 15. Lähtöpaikkana Kirkonkymppi Espoon keskuksessa. Ohjelmassa on keskustelua, ruokailu, saunomista ja hartaus. Retken hinta hinta 5€/osallistuja. Ilmoittautumiset diakoni Timo Lounio p. 0400 415 335 tai Jyrki Myllärniemi p. 040 547 1861.

### Seurakunnan Kohtaamispaikka

Tapiolan kirkolla. Kohtaamispaikka on avoin ryhmä torstaisin klo 12.30-14. Tiedustelut diakoni Timo Lounio p. 0400 415 335.

### Seurakunnan Torstaipiiri

Tiedustelut kesätauosta ynnä muusta diakoni Anni Vanhanen p. 050 438 0189.

### Mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä Hyvä olo

on kesätauolla ja kokoontuu jälleen joka toinen tiistai ajalla 26.8.-12.12, klo 14.30-15.30 Leppävaaran kirkon Olotilassa (Veräjäkallionkatu 2). Tiedustelut diakoni Harriet Lohikari, p. 040 531 1057.

### Perjantaiporinat - mielenterveyskuntoutujien avoin keskusteluryhmä

kokoontuu Soukan kappelilla vielä kesäkuussa pe 13.6. klo 13-14.15 Tiedustelut diakoni Ritva Aarnio, p. 040 537 6854.

Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistyksen ja seurakunnan yhteinen ryhmä mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille on kesätauolla!

### Diakonia- ja kappelilounaat pitävät taukoja kesällä

Syksyllä jälleen alkavista lounaista saat tiedon kustakin seurakunnasta tai Emyn elokuun tie-

dotteesta. Lounaita järjestetään vielä Juhannukseen saakka ainakin

- **Espoonlahden kirkolla**, Kipparinkatu 8, ma ja to lipunmyynti alkaa klo 11.30, ja ruokailu klo 12, hinta 2,50€.
- **Soukan kappelilla**, Soukankuja 3, ti lipunmyynti alkaa klo 10.30 ja ruokailu klo 11, hinta 2,50€.

## Ilmaiset ateria- ja ruokajakopaikat

### Ilmaiset ateriapaikat Espoossa

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

**Espoon Asumisluotsi**, Lokirinne 1, keittoloungas ke klo 11-13 ja aamupuuro ma, ti, to ja pe klo 10-12. Asumisluotsi on Espoonlahdessa ja se toimii palvelukeskuksena, joka on keskittynyt asumiseen liittyviin 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). 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

### Elintarvikejakelua Espoossa

Elintarvikkeita jaetaan avustusta tarvitseville niin kauan kuin jaettavaa riittää. Muutokset ja poikkeukset ovat mahdollisia.

**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. Leijakoa 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**, Espoonlahden kirkon aulatalo, Kipparinkatu 8, p. 050 375 2585. Leipää ja muita elintarvikkeita jaossa ma-la (Juhannusaattona normaalisti, mutta ei Juhannuspäivänä) jonotusnumeroiden jako alkaa klo 8 ja ruokajako alkaa klo 9.

**Raitin Pysäkki**, Konstaapelinkatu 1, yhteystiedot: p. 09-5102792, raitinpysakki(at)gmail.com Elintarvikkejako (leipää ja vihanneksia) ti ja pe alkaen klo 10.

**Espoon Ankkuri**, Matinkartanontie 16 B (Matinkylä), yhteystiedot: p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi Leipäjako arkisin klo 9.

## **Mieli Maasta ry:n ryhmät Espoossa**

**Tapiolan kirkolla ke klo 18-20.15**

Vetäjänä Lulu p. 040 757 3228

**Raitin Pysäkillä ti 17.30-19.30**

Vetäjänä Monika p. 040 700 8188 ja

Hellevi p. 040 733 0081

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



## **Saareen saunomaan**

***Sauna lämpää Stora Blindsundissa, Matinkylän edustalla kesäkuusta elokuuhun.***

Soutuvene noutaa saunojat Nuottaniemen venesataman (os. Nuottatie 19) itäreunan laiturista. Parittomilla viikoilla on naistenvuoro (haku laiturilta klo 18). Parillisilla viikoilla on sekä miesten että naisten vuorot: miehet klo 17-18.30 (haku laiturilta klo 17) ja naiset klo 18.30-20 (haku laiturilta klo 18).

Saunamaksu on 3€, omat saunomistarvikkeet, laudeliinat ja eväät mukaan. Makkaranpaimahdollisuus. Tarjolla kahvia ja teetä.

Järjestäjä: SeKaVa (= seurakunnat, kaupunki, vapaat järjestöt) lisätietoja p. 0440-688 068.

# Sanasopukka keräsi kokemustietoa palvelujen parantamiseksi

Sanasopukka on teltta, joka on kiertänyt ASPA-säätiön Tandem -projektin työntekijöiden mukana ympäri Suomea. Teltta on pystytetty matalan kynnyksen paikoissa, sairaalan avo-osastolla, mielenterveysmessuilla, katutapahtumissa ja ryhmissä. Teltan tarkoitus oli kerätä kokemustietoa mielenterveyskuntoutujilta palvelujen parantamiseksi. Näin ollen telttaan kutsuttiinkin ihmisiä jakamaan kokemuksensa kameralle. Sanasopukka-teltassa tallennettiin ihmisten kokemuksia sairaudesta, kuntoutumisesta, hoidosta ja palveluista. Aineistoa kertyi 165 kokemustarinan verran (150 kuntoutujien tarinaa, loput 15 omaisten ja hoitajien tarinoita). Suurin osa kokemuksensa kertoneista oli 30-63-vuotiaita naisia ja toiseksi suurin ryhmä oli 30-63-vuotiaita miehiä.

Sanasopukassa kerrottiin, että parhaiten toimivia palveluja ovat kolmannen sektorin matalan kynnyksen toimipaikat sekä erilaiset vertaisryhmät. Kertojat kokivat, että niissä heitä kohdellaan tasavertaisena ja heidän sanomisillaan on arvoa. Palveluiden toimivuudessa heikoin lenkki kertomusten mukaan oli hoitoon pääseminen. Kehittämisehdotuksia oli työntekijöiden lisääminen niin palveluohjaukseen, tukihenkilöihin kuin kotiin tuotaviin palveluihinkin. Sanasopukassa vierailleiden kertojien mukaan olisi tärkeää muuttaa asenteita. Asenteita voitaisiin muuttaa ja tietoa levittää hyödyntämällä kokemusasiantuntijoita niin ammattikoulutuksissa kuin perusopetuksessakin. Palvelujen todellisuus näyttäytyy Sanasopukan kertojien näkökulmasta usein valtasuhteina, jossa aito vuorovaikutus jää hierarkian jalkoihin. Kertojat pitivät kuitenkin hoitoa yleensä hyvänä – jos ja kun sinne ensin pääsee.



Projektityöntekijä Jaana Kaasinen teki Sanasopukasta opinnäytetyön Jyväskylän ammattikorkeakoulun ylempään amk-tutkintoon ”Sanasopukassa sanottua, kuntoutujien kokemukset mielenterveyspalveluista”. Projektipäällikkö Päivi Kirjavainen on puolestaan aloittanut väitöskirjatyön, jonka aiheena on mielenterveyskuntoutujan osallisuus palvelujärjestelmän kehittämisessä. Tutkimuksen aineistona käytetään Sanasopukassa kerättyä materiaalia. Osallisuuden lisääminen ja kokemustiedon käyttäminen ovat viimeaikoina nousseet tapetille. Vielä tarvitaan lisää tietoa ja tutkimusta, jotta keskustelusta jalostuu myös hyviä käytäntöjä.

**Lyhytfilmejä ja lisätietoja Sanasopukasta löydät internetistä  
[www.aspasaatio.fi/tandem/sanasopukka](http://www.aspasaatio.fi/tandem/sanasopukka)**

# Torstain toimintaillassa runoiltua sekä muita runoja, loruja ja lauluja

## Runoillaan yhdessä

Runoillaan yhdessä.  
Jännää hiljaista.  
Ajatukset pyörii päässä,  
ei oikein tiedä mitä tekisi,  
hiljaista, jännää.  
Runot ei oikein ole tullakseen,  
jännää, hiljaista.

Epi

## Kesätunnelma

Pääsky lentää korkealla  
sinitaivaan  
pilvein alla  
kukkii kukat  
pihamaalla  
järvi välkkyä  
auringon alla  
Ranta-sauna lämpiää  
Tästä lämmin muisto  
mieleen jää



Emylle: Tuula Viljasalo

## Etikkasilakat

Silakkaa  
silakkaa  
herkullista  
haukkaan palan  
jos toisenkin  
Etikkasilakat  
uusia makuja  
täytyy kokeilla  
uudestaan  
silakkaa  
silakkaa



Satu T

## Ajopuu

istut lumikasassa  
miksi sinä siinä  
oletko unohtanut unelmat  
istut vaan  
etkä halua toistaa itseäsi  
olet kuin ajopuu  
vailla päämäärää  
sen pienen oravankin unohdit.

TJ -14

## Vanhoja lastenlauluja 50-60-luvuilta

Kas kuusen latvassa oksien alla  
on pesä pienoinen  
oravalla  
sen suojassa siinä  
ne leikkiä lyö  
ja pikkuhampahin  
siementä syö.

Ja tuuli se tuutivi  
tullessa ehtoon  
siel' oravan poikaset  
tuttuhun kehtoon  
On elämä heillä  
niin herttaisa  
kun kuusen latvassa keinua saa

Laulun sanat: P. J. Hannikainen  
Emylle sanat lähetti Tuula Viljasalo

## Lasten loru

Harakka huttua keittää  
hännällänsä hämmentää  
käyttää sulkakämmentään  
ja suolan joukkoon heittää

Emylle: Tuula Viljasalo

# Kesäisiä leirejä emyläisille

## Telttaleiri Linlon saarella heinäkuussa viikolla 29

Omatoiminen Emyn kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Linlon saarella Kirkkonummella heinäkuussa maanantaista 14.7. perjantaihin 18.7. Leirin hinta on 40€/Emyn jäsen ja hinta sisältää kuljetukset, ruoat ja ohjelman. Yöpyminen leirillä tapahtuu teltoissa. Ota mukaasi oma teltta tai jos et telttaa omista tai saa lainaksi, voit yöpyä myös yhteisessä puoljuokkueteltassa. Leiriviikon aikana saunotaan seurakunnan leirikeskuksen saunassa kahteen otteeseen!

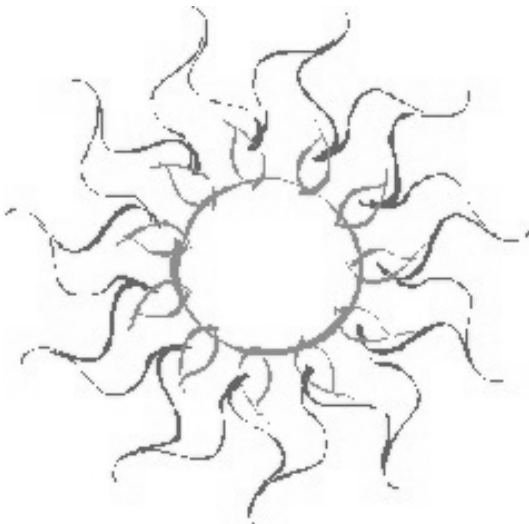


Hakeutuminen leirille tapahtuu Lilla Karyllin ja Meriemyn ilmoitustaulujen listojen kautta tai soittamalla, p. 09-859 2057. Leiritapaaminen on perjantaina 11.7. klo 14 Lilla Karyllissa. Leirin vetäjiksi ovat lähdössä Tomi, Tiina S. ja Kaide. Leiriä ei järjestetä, mikäli leirille lähtijöitä on 9.7. mennessä alle 10 henkilöä.

## Sierlan leiri Nummella elokuussa viikolla 35

Emyläisten talkoohengessä toteutettava leiri Sierlan vanhassa koulussa Nummella, Lohjan kunnassa järjestetään elokuussa maanantaista 25.8. perjantaihin 29.8. Leirin osallistumismaksu on 45€/Emyn jäsen ja se kattaa omavastuuosuuden matkoista, itse tehdyistä ruoista sekä ohjelman (saunomista, yhdessäoloa, ulkoilua). Yöpyminen Sierlassa tapahtuu 4-10 hengen huoneissa.

Hakeutuminen leirille tapahtuu Lilla Karyllin ja Meriemyn ilmoitustaulujen listojen kautta tai soittamalla p. 09-859 2057. Leiritapaaminen pidetään Lilla Karyllissa pe 22.8. klo 14. Leiriä ei järjestetä, mikäli leirille lähtijöitä on elokuun puoliväliin mennessä alle 10 henkilöä.



***Emyn leireillä on tunnelmaa :)***

# Emy yhdistyksenä & työntekijöiden yhteystiedot

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).

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

Emyn jäsenmaksu vuodelle 2014 on 18€ ja kannatusjäsenmaksu on 80€. Pankkiyhteys IBAN-tilinumero: FI07 40550010120729, BIC-koodi HELSFIHH. Maksuessasi laitathan 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	Eeva Rätty	p. 050 310 7983	
Ohjaaja	Risto Hannukka	p. 050 310 7984	
Ohjaaja	Bouchra Fathallah	p. 050 310 7981	
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**

**Suljettu pe 21.6. (Juhannus)**



Asioimalla kahvioissamme tuet Emyn kuntouttavaa työtoimintaa.  
Kahviot ovat avoimia yleisökahvioita ja otamme vastaan myös tilauksia.  
Jos haluat pitää näyttelyn kahviossa, ota yhteyttä Risto Hannukkaan.

## KAHVIKULMA

Aurorakoti, Träskandan puisto

**Avoinna:**

**ti-pe klo 10.30-14**

**la-su klo 12-15**

**Suljettu 21.-22.6.**

**(Juhannusaatto & -päivä)**

**TERVETULO!**



Pappilantie 7, 02770 ESPOO



Itella Green

