

# EMY - TIEDOTE

**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry**  
**Esbo mentalhälsöförening EMF rf**

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

EMY-tiedote 6/2018  
Kesäkuu



**Kohtaamispaikka Lilla Karyll**  
Espoon keskus  
Pappilantie 7, 02770 Espoo  
p. (09) 859 2057

**Kohtaamispaikka Meriemy**  
Kivenlahti  
Merenkäynti 3, 02320 Espoo  
p. (09) 863 2031

**Uusi tila Olarissa**  
Maapallonkatu 8 E-F



**Raitin Pysäkki**  
Leppävaara  
Konstaapelinkatu 1  
p. (09) 510 2792

**Terassikahvio**  
Jorvin sairaala,  
Psykiatrian yksikkö  
Turuntie 150  
p. (09) 47183953

**Asukastalo Kylämaja**  
Matinkylä, Matinkatu 7  
p. 050 430 3112



# Emyn kuulumisia



Kesäkuu, ihana kesä! Luonto on kauneimmillaan, linnut visertävät ja monin paikoin kukkii. Emyn kesä tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan ja samalla nauttia luonnosta.

Emyllä ja Espoon kaupungin aikuissosiaalityöllä on yhteinen jopa puolen hehtaarin kokoinen puutarha Kauklahdessa. Puutarhalla kasvatetaan vaikka minkälaisia hyötykasveja, kukkia, sun muuta. Suosittelen lämpimästi tutustumaan puutarhatoimintaan, siitä lisää sivulla 10-11.

Suomen kesään kuuluu veneily ja veden äärelä oleilu. Kuun alussa seilaamme risteilyaluksella Tallinaan, ja samalla viikolla teemme vielä sekä kalastusretken että retken Erämessuille. Isoon Vasikkasaareen suunnataan espoolaisten järjestöjen joukolla. Soutelemaan Bodom-järven maisemiin omatoimiset emyläiset pääsevät Emyn veneellä, jonka lainaamisesta lisätietoa on tuonempana tiedotteessa.

Heti juhannuksen jälkeen Emyn leiriporukka suuntaa viideksi päiväksi saareen, Espoon Nuottanien edustalla sijaitsevaan Stora Blindsundiin. Samaisella saarella järjestetään läpi kesän myös kaikille avoimia saunavuoroja, joten vaikka et Emyn leirille lähtisi, niin käy ainakin saunassa! Saareen voi lähteä kesäkuussa myös päiväretkelle, joten mahdollisuuksia on, otetaan kesästä yhdessä ilo irti.

Avomielin-yhteistyönä eli Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteistyönä järjestetään leikimielisiä turnauksia ja yhteisiä retkiä. Kesän kalenterissa on Tukiyhdistys Majakka ry:n järjestämä minigolfturnaus ja mölkkykisat Helsingin mielenterveysyhdistys HELMI ry:n pihalla kesäkuussa sekä Tukiyhdistys Karvisen organisoima onkikilpailu elokuussa. Retkelle mennään yhdessä niin Stora Blindsundiin kuin Suomenlinnaankin. Kannustan lähtemään mukaan myös näihin muiden yhdistysten kanssa yhteistyössä järjestettäviin juttuihin, sitä kautta voi saada vaikka uuden ystävän!



*Tiina :)*

3.6.	Puutarhajuhlat ja kk -kokous
5.6.	Retki Tallinaan
6.6.	Retki Isoon Vasikkasaareen
7.6.	Kalastusretki
8.6.	Retki erämessuille Riihimäelle
15.6.	Avomielin-yhdistysten mölkkykisa
16.6.	Ruusutarhan Tai Chi -piknik
22.6.	Juhannusjuhla saarella
26.6.	Avomielin minigolfturnaus
30.6.	Kuukausikokous Meriemy
2.7.	Pride-iltapäivä Lilla Karyll
5.7.	Retki Tampereelle

## EMY-tiedote 6/2018

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

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

EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo

espoonmielenterveys(at)emy.fi. EMY-tiedote  
julkaistaan internetosoitteessa www.emy.fi

Emyn löydät myös Facebookista

Vastaava toimittaja: Tiina Pajula

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilauhinta: Emy ry:n jäsenmaksu, 23 / kalenterivuosi.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt / vuosi.

Aineisto: Materiaali tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse tiina.pajula(at)emy.fi, postitse kohtaamispaikkaan tai henkilökohtaisesti tuomalla.

Kansikuva: Mika P.

## Kokoukset

**Emyn kuukausikokous** pidetään Lilla Karyllissä lauantaina 3.6. noin klo 15 puutarhajuhlan jälkeen. Kokouksessa suunnitellaan Emyn toimintaa ja käydään läpi aloitteita. Kokous on kaikille avoin, tervetuloa mukaan! Aloitteita ja ideoita voi esittää kohtaamispaikan aloitelaatikoiden tai kotisivujen palaute-osion kautta.

Heinäkuun kuukausikokous Meriemyssä la 30.6.klo 13 alkaen.

## Menoja ja retkiä

### Emyn puutarhajuhlat

Lilla Karyllissa ja pihalla vietetään Emyn puutarhajuhlat sunnuntaina 3.6.2018 klo 12-15. Tapahtuman jälkeen pidetään Emyn kuukausikokous. Ohjelmassa on musiikkia, yhdessäoloa ja mukavaa seuraa sekä tarjolla kesäisiä herkkuja. Tervetuloa!

### Päiväristeily Tallinnaan

Emy tekee päiväristeilyn Tallinnaan Eckerö Linen m/s Finlandialla tiistaina 5.6.2018. Ilmoittautumisaika retkelle on jo ohitse, mutta peruutuspaikkoja tai lisätietoja matkasta voit kysyä Pirjolta p. 050 310 7980.

### Retki kalastamaan

Lähdemme yhdessä kalastusretkelle Porkkalanniemeen torstaina 7.6.2018 klo 9 Lilla Karyllista. Eväät otetaan mukaan Emystä, mutta huolehdithan kalastusvälineet ja luvat omatoimisesti. Retkelle mahtuu rajallinen määrä osallistujia, joten ilmoittauduthan mukaan ottamalla yhteyttä suoraan Arttuun p. 050 312 5193. Tervetuloa!

### Retki Erämessuille Riihimäelle

Perjantaina 8.6. teemme retken Erämessuille. Messureissua varten kokoonnumme Lilla Karylliin pe 8.6. klo 9.30, josta lähdemme

yhtämatkaa Riihimäelle. Sitovat ilmoittautumiset ti 5.6. mennessä Kaidelle kaj.jarvisalo(at)emy.fi,mp. 050 552 1049. Retken omavastuu-hinta on 10€ ja se sisältää matkat ja pääsylipun messualueelle. Ruokailun messuilla kustantavat osallistajat itse. Takaisin saavumme noin klo 17 mennessä. Mukaan mahtuu 9 henkilöä. Retkellä mukana Kaide. Tervetuloa!

### Retkelle Espoon saaristoon

Espoossa on kaunis saaristo, jonne saaristovene kuljettaa helposti ja edullisesti. Pakataanpa siis Emystä eväät mukaan ja lähdetään yhdessä ulkoilemaan, nauttimaan kesästä ja ihailemaan maisemia.. Retkille otetaan eväät Emystä, mutta jokainen maksaa itse oman saaristovenelippunsa käteisellä veneessä (meno-paluu aikuiset 10€, erityisryhmät 5€, Seniorien +68 Sporttikortilla 0€). Ilmoittaudu mukaan kullekin retkelle erikseen Emyn ilmoitustaulujen listojen kautta, ja kerro samalla mahdollisesta erityisruokavaliostasi.

Keskiviikkona 6.6. järjestöjen yhteiselle retkelle lähdemme Lilla Karyllista klo 8.30 tai voit tulla suoraan Nokkalan venesatamaan klo 9.20 (kerrothan lähtöpaikkasi samalla, kun ilmoittaudut), heinäkuun retkelle Pentalaan lähdetään ti 10.7. klo 9.00 Meriemystä ja elokuun retkelle ti 7.8. klo 9.00 Meriemystä. Muistathan pukeutua sään mukaan, tervetuloa!

### Avomielin-yhdistysten minigolfturnaus

Lähde pelaamaan minigolfia ja samalla edustamaan Emyä leikkimieliseen pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten väliseen turnaukseen Helsingin Taivallahden minigolfin tiistaina 26.6. klo 14. Osallistujille tarjotaan kahvia ja pientä purtavaa. Turnauksen järjestää Tukiyhdistys Majakka ry. Emyn joukkueen kokoa Eeva Leinonen,

## Ajankohtaisia

joten ilmoittautumiset puhelimitse Eevalle p. 050 310 7984.

### Avomielin-yhdistysten mölkketurnaus

Lähde edustamaan Emyä leikkimieliseen pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten väliseen mölkketurnaukseen Helsingin Pasilaan Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n talon pihapiiriin. Turnaus järjestetään pe 15.6. klo 11.30. Ensin grillataan ja sitten kisaillaan mölkkökuninkuudesta. Emyn joukkueen ja kannattajat kokoa Eeva Leinonen, joten ilmoittautumiset puhelimitse Eevalle p. 050 310 7984.

### Ruusutarhan Tai chi -piknik la 16.6. klo 13

Nyttikesti -piknik pidetään Lagstadin kotiseututalon (Vanha Lagstadintie 4) edustalla olevassa ruusupuutarhassa. Piknik alkaa klo 13 kauniilla Tai chi- näytöksellä kiinalaisen mestarin johdolla.

Tapahtumassa juhlistetaan mukavaa yhdessäoloa, monikulttuurisuutta, suomalaista kesää ja luontoa sekä Espoon ja Shanghain kaupunkien 20-vuotista ystävyyttä. Ota mukaan pientä naposteltavaa ja vesipullo. Jos haluat tulla valmistamaan piknik-eväitä, niin saavu Lilla Karylliin klo 11.30. Lähdemme Lillasta klo 12.45. Lisätietoja Virpiltä, 0503107981. Piknikin järjestävät Trapesa ja Emyn Kutsu-hanke yhteistyössä. Tapahtumalla säävaraus.

# Emyn kohtaamispaikat

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

**Emyssä ei kysytä 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



### Tervetuloa Lilla Karyllin

- arkipäivisin klo 9–16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12–16 (varmistathan puhelimitse)

Lilla Karyll on vuonna 1902 rakennettu, yhdistyksen 90-luvulla kunnostama puuhuvila omalla pihalla Espoon keskuksen Pappilanmäellä, kivenheiton päässä Espoon keskuksen asemasta ja Espoon vanhasta tuomiokirkosta. **Tervetuloa, kohtaamispaikka on kaikille avoin!**

### 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. Jos poikkeuksellisesti myöhästyit ja olet tulossa talkoisiin, soitathan siitä kohtaamispaikkaan ennen kymmentä! Talkoiden aluksi jaetaan päivän talkootyöt ja sitten suunnitellaan päivän talkoolounas.

Talkootyöt voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa ja Lilla Karyllissa myös pihatöitä ja toisinaan postitusta. Kiitoksena tehdystä talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen lounaan. Talkoisiin osallistumista varten kannattaa varata aikaa klo 9.45–13.00. **Tervetuloa!**

### Kirpputori Lilla Karyllissa

Lilla Karyllin yläkerrassa on pieni kirpputori, jonne voit tuoda siistiä ja puhdasta tavaraa ja vaatteita. Kirpputorin hinnat vaihtelevat 0,5–4€. **Tule tekemään löytöjä!**

### Tervetuloa Meriemyyn

- arkipäivisin klo 9–16.30
- avoinna vapaaehtoisvoimin useimmiten lauantaisin ja toisinaan myös pyhäpäivinä klo 12–16 (varmistathan puhelimitse)

Meriemy sijaitsee Ala-Kivenlahden ostoskeskuksessa, noin viiden minuutin kävelymatkan päässä Kivenlahden merimaisemasta. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutasoon kohtaamispaikkaan on helppo piipahtaa moikkaamaan, nauttimaan kupillinen kahvia, lukemaan päivän lehti tai vaikka surffaamaan netissä. Ovessa on koodilukko, joten koputathan rohkeasti, niin avamme sinulle oven. **Tervetuloa!**

### Meriemyssä on ompelukone

Voit ottaa oman ompelutyön mukaasi, erivärisiä lankoja löytyy koneen luota. Kone on kävijöiden omatoimisessa käytössä Meriemyn aukioloaikoina.

### Sinustako Emyn kohtaamispaikkojen viikonloppujen vapaaehtoinen?

Päivystäjäjoukkoon mahtuu lisää vapaaehtoisia sekä Meriemyyn että Lilla Karylliin. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä: Meriemyn asioissa Pirjoon p. 050 310 7980 ja Lilla Karyllin asioissa Kaideen p. 050 552 1049.

## Asukastalo Kylämaja

Asukastalo Kylämaja

Matinkatu 7, Matinkylä  
p. 050 430 3112

### Aukioloajat

- arkisin ma-pe klo 9-16
- Kylämaja sulkeutuu 15.6. ja avautuu 1.8. Kesäkuussa ja elokuussa talo on auki poikkeuksellisesti klo 9-15.

Kylämaja on espoolaisten kohtaamispaikka, jonne voi tulla pistäytymään kahville, lukemaan lehtiä, oleilemaan, juttelemaan työntekijöiden kanssa tai osallistumaan toimintaan. Kylämajan toimintaa ylläpitävät Kalliolan setlementti, Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi sekä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

Kylämajassa on avoin olohuone, edullista kahvia ja monenlaista ryhmätoimintaa. Kylämajassa myös on ompelukone ja kangaspuut. Ompelua varten kannattaa varata mukaan omat langat ja kangaspuiden käyttämisestä peritään pieni loimimaksu.

[www.kylamaja.fi](http://www.kylamaja.fi) &  
[www.facebook.com/kylamaja](https://www.facebook.com/kylamaja)

## Kohtaamispaikka Raitin pysäkki

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara  
p. 09-510 2792

### Aukioloajat

- arkisin ma-pe klo 10-14

Raitin Pysäkki on kohtaamis- ja kahvittelupaikka kaikille. Maukasta kotiruokaa tarjolla keskiviikkoisin klo 12. Raitinpysäkillä on käytettävissä ompelukone ja kangaspuut. Raitin Pysäkin toiminnasta vastaavat yhteistyössä Punaisen Ristin Kehä-Espoon osasto, Espoon kaupunki, Leppävaaran seurakunta ja Emy.



SYRJINNÄSTÄ VAPAA ALUE  
DISCRIMINATION-FREE ZONE

*Tervetuloa kahville ja tuoreelle pullalle!*

### *Terassikahvio*

Jorvin sairaalan psykiatrian osastojen aula

Avoinna:

ma-pe klo 9.30-14.30



*Asioimalla Emyn kahvioissa tuet Emyn työtoimintaa.  
Jos haluat ryhtyä kahviomyyjäksi tai haluat pitää taidenäyttelyn kahviossa,  
otathan yhteyttä Pirjo Heikkiseen p. 050 310 7980.*

**Kahvio suljettu juhannusaattona 22.6.18**

# Kesäajan ryhmätoiminta

## Liikutaan yhdessä

**FC Askel treenaa läpi kesän!** Futista pelataan maanantaisin klo 15-16.30 Laaksolahden tekonurmella ja keskiviikkoisin klo 15-16.30 Keski-Espoon tekonurmella.

Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaj Jarvisalo, p. 050 552 1049.



## Kahvakuula-jumppaa

Perjantaisin 8.6.-10.8. Lilla Karyllin pihapiirissä klo 14-15. Säävaraus.

## Tukea ryhmästä

### Meren ja taivaan välillä - diakonin ohjaama keskusteluryhmä

Ryhmä kokoontuu Espoonlahden seurakunnan diakonin Liisa Pohjosen ohjauksella parittomien viikkojen torstaisin klo 14-15.30 Meriemyn sinisessä huoneessa. Tervetuloa!

## Kulttuuria ja harrastuksia

### Tutustumisryhmä

Ilmoittaudu mukaan ja tule tutustumaan p. 050 310 7981. Tapaamiset torstaisin klo 13.30 Lilla Karyllissa tai Villa Apteekissa. 7.6. Väriterapia maalaten, 14.6. Helmikoruaskartelua, 21.6. Ulkopelejä (sateella lautapelejä), 28.6. Piknik-retki (sateella lautapelejä ja naposteltavaa) ja

5.7. Luontorytmiikkaa (sateella rytmittellen sisällä). Ryhmän tapaaminen klo 13.30 Lilla Karyllissa, josta lähemme yhdessä naapuritaloon, Villa Apteekkiin. Yhteistyössä HUS/HYKS psykiatria.

## Kuvataidetta- ja asetelmamaalausta

Maanantaisin klo 13-15 Lilla Karyllissa sisällä talossa tai puutarhassa sään salliessa. Ryhmä on avoin kaikille taitoihin katsomatta, tule mukaan. Vetäjänä Mika. Ryhmä kokoontuu joka maanantai ajalla 4.6.-16.7.2018.

## Kutsu-hankkeen ystäväryhmät

Kutsu-hankkeen ystäväryhmätoiminta on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille 29-65-vuotiaille, jotka eivät vielä ole Emyn toiminnan piirissä, mutta kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Mikäli et ole vielä mukana, kuulut kohderyhmään ja haluat mukaan, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981 tai virpi.uusitalo(at)emy.fi.

Espoon keskuksen ystäväryhmät me-talossa keskiviikkoisin klo 12.30-14.30

Matinkylän, Leppävaaran Raitin Pysäkin sekä Kivenlahden ystäväryhmät ovat kesätauolla.

Ystäväryhmäläisillä on mahdollisuus kokoontua kesä-elokuussa omatoimisesti Villa Apteekissa (Pappilantie 5) keskiviikkoisin klo 15.30-17.00.

# Nuorille aikuisille

Emyssä on parhaillaan käynnistymässä uusi kehittämishanke inspiraation, seuran ja toiminnan tarjoamiseksi espoolaisille 18-32-vuotiaille nuorille aikuisille. Kohderyhmänä ovat erityisesti yksinäiset tai sosiaalisesti eristäytyneet nuoret aikuiset, joilla on omaa kokemusta mielen-terveys- ja/tai päihdeongelmista, ja jotka kaipaavat sisältöä elämäänsä.

### Ota yhteyttä ja tule mukaan!

Arttu Pöyhtäri p. 050 312 5193  
arttu.poyhtari(at)emy.fi tai Titta Huuskonen p. 050 310 7982  
titta.huuskonen(at)emy.fi

## Kamuryhmä

MITÄ: Viikottain kokoontuva ryhmä, jossa tutustutaan uusiin ihmisiin ja keksitään yhdessä kivaa tekemistä kesäksi.

KENELLE: Sulle 18-32-vuotias, joka haluat tutustua uusiin tyyppeihin ja touhuta yhdessä mukavia juttuja.

MISSÄ: Emyn Olarin kohtaamispaikassa, Maapallonkatu 8 E-F  
MILLOIN: Keskiviikkoisin klo 17-18.30.

Kysy lisää Titalta p. 050 310 7982 ja ilmoittaudu mukaan!

## Kuntokontti

Tuu messiin kuntoilemaan Leppävaaran kuntokonttiin! Ryhmä kokoontuu kesäkuun ajan tiistaisin ja torstaisin Leppävaaran urheilupuiston kuntokontin edessä klo 16-17. Kuntokontilla voi treenata lihaskuntoa ja lähistöltä löytyy myös hyviä kävelyreittejä. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

Nuorten ryhmätoiminta jatkuu s.7

## **Peliryhmä**

Lautapeliryhmässä pelaillaan erilaisia lauta- ja korttip pelejä. Ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen maanantaisin 4.6.2018 alkaen klo 14-16 Olarin kohtauspaikassa. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

## **Lajikokeiluryhmä**

Tuu messiin kokeilemaan yhdessä erilaisia liikuntalajeja ja tutki maan lähiympäristöä! Ryhmä kokoontuu perjantaisin (8.6.-13.7.) klo 13-15 Olarin kohtauspaikassa. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193

## **Mindfulness-ryhmä**

Mitä ovat tietoisuustaidot? Mitä hyötyä niistä on, entä voiko niitä opetella? Loppukesällä etsitään yhdessä vastauksia näihin kysymyksiin erilaisten tietoiseen läsnäoloon liittyvien teemojen kautta. Ryhmä kokoontuu perjantaisin ajalla 20.7.-17.8. klo 13-15 Olarin kohtauspaikassa. Tiedustelut Titalta p. 050 310 7982



## **Puutarhapalstan kuulumisia**

"Palstakausi on lähtenyt loistavasti käyntiin! Kelit ovat meitä hellineet ja uusia uutuuksia ihmisä on tullut mukaan. Puolet penkeistä ovat saaneet jo siemeniä: porkkanoita, papuja, salaatteja ja persiljaa. Ja tietysti etanoilla vartavasten omat herkut, että jättäisiivät meidän syötävät rauhaan.

Hiekkamaa on valmiina odottamassa kaalin alkuja ja mansikkamaa omia istukkaitaan. Toki on vielä kovasti touhua, kuten nyt keväisin tuppaa olemaan. Eihän jyvjemmareilla mitään lomaa olekaan, jos ei kylvetä niin kitketään ja kastellaan. Kummasti se kitkeminenkin osaa ilahduttaa ihmistä, kun on mukavaa seurata ympärillä ja hyvä fiilis aamusta alkaen!

Ja kaikenhan aina kruunaa maistuvat ruoat Elä ja asu keskuksessa! Harmi vaan, että vatsa ei vedä niin paljon kun mieli tekisi, sitä ollaan harmiteltu.

Mutta satoa joskus "syssymmällä" kaikei saada, sitä ennen on vielä paljon mukavia päiviä edessä!"

Minna Kettunen  
Palstaohjaaja

Emyllä ja Espoon kaupungilla on yhteinen puolen hehtaarin kokoinen viljelysmaa Espoon Kauklaudessa, pienen kävelymatkan päässä Kauklauden juna-asemalta. Puutarha tarjoaa mahdollisuuden osallistua ja tulla mukaan toimintaan joko säännöllisesti koko kesäksi tai vaikka vain käymään.

Puutarhapäivä alkaa aamulla ja päättyy yhteiseen lounaaseen Kauklauden Elä- ja Asu-keskuksessa. Hommia voi tuki jatkaa myös iltapäivällä tai muutoin joustavasti. Toiminnassa voi olla mukana vapaaehtoisena tai vaikka kuntouttavan työtoiminnan sopimuksella. Toiminta on tarkoitettu kaikille yli 18-vuotiaille espoolaisille, jotka eivät ole työssä tai koulutuksessa tai jotka muuten kaipaavat sisältöä arkeen.

Ota yhteyttä ja tule mukaan! Minna Kettunen p. 050 310 7983

## #metoo, minä myös

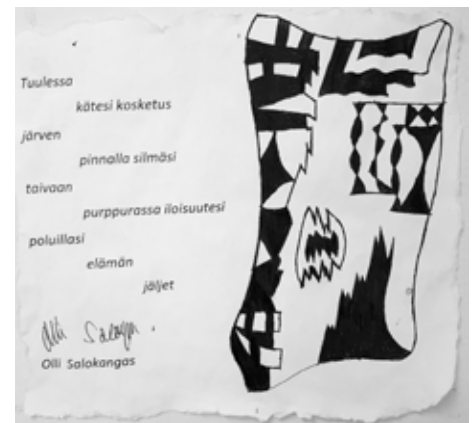
Mitä yhteistä on Kallion lukion teatterin lehtorilla, ohjaaja Aku Louhimielellä ja kansanedustaja Teuvo Hakkaraisella? He ovat osa seksuaalista häirintää Suomessa aiheuttanutta ja #metoo-kampanjaa koskevaa naisten esiin tuomaa häirintää. Me Too -kampanja alkoi Yhdysvalloista, kun elokuvatuottaja Harvey Weinsteinin elokuvissa näytelleet naiset kertoivat Harvey Weinteinin aiheuttamasta seksuaalisesta häirinnästä.

Kampanja sai minut kirjoittamaan oman kokemuksen häirinnästä. Olin erään järjestön ryhmässä aina säännöllisesti muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä kävi myös eräs mies. Ryhmässä minua ei häiritty. Tämä mies lopetti ryhmässä käymisen samoihin aikoihin kuin minäkin. Meillä ei ollut hänen kanssaan mitään muuta yhteistä. En tiedä miehestä muuta kuin etunimen, ja että hän asuu jossain lähellä minua. Tuon ryhmän loputtua huomasin törmääväni häneen usein kun olin menossa kirjastoon. Hän liimautui kiinni ja puhui kokoajan. Aloin pelätä kirjastoon menoa, koska hän aina ilmestyi jostain juttelemaan ja taputtelemaan minua. Aina sai varoa, koska hän tulee selän takaa hartioihin kiinni. Se, että kerroin olevani varattu ei auttanut.

Kerrankin hän flirttaili Yhteispalvelupisteen henkilökunnalle. Otin nopeita askeleita voidakseni ohittaa hänet hänen huomaamatta, mutta hän juoksi perääni, ja otti poskihalausotteen vaikka sanoin hänelle, että eipäs kosketa. Hän tuli perässäni ulos asti ja puhui sylki vaahdoten. Yritin työntää hänet pois, mutten onnistunut. Sitä jatkui niin kauan, kunnes hän onnekseni meni kauppaan. Limanuljaska! Rumasti sanottu, mutta niin liimattuna hän lähelleni pyrki. Kauppakeskuksessa hän seuraili ja tuuppi minua. Eräänkin kerran hän tuli perääni juoksujalkaa rautatieasemalle saakka, otti taas halausotteen ja pussasi poskelle. Eipäs lähennellä! Sanoin, muttei se auttanut. Onneksi juna tuli.

Monesti olen ajatellut, että kiljun suureen ääneen "IRTI", mutta pelkään, etten saa ääntäni aukeamaan. Tämä on kiusallista. Miten saa sanottua toiselle niin ettei loukkaa toista? Emy on syrjinnästä vapaa, mutta esiintyykö häirintää toiminnan ulkopuolella?

Hanne



## Kesäisiä juttuja emyläisille

### Avomielin-porukalla saareen

Teemme retken Stora Blindsundin saareen yhdessä muiden Avomielin-yhdistysten kanssa torstaina 28.6. Kokoon-tuminen retkeä varten joko Lilla Karyllissa klo 9 tai Nuottaniemen venesatamassa klo 10. Mukaan mahtuu 10 emyläistä, joten ilmoittauduthan etukäteen suoraan Artulle (vaikkapa puhelimitse p. 050 3125193). Retkipäivään kuuluu yhdessäoloa saarella, grillausta ja ruokailua sekä saunomista ja uimista. Saareen kuljetaan soutuveneillä ja saareen ei oikein pääse soutuveneissä, mikäli sinulla on haasteita tasapainossa ja liikkumisessa kuten veneeseen laskeutumisessa ja veneestä nousussa.

### Emyllä on soutuvene Bodomilla

Emyläisillä on mahdollista lainata yhdistyksen venettä, joka sijaitsee Espoon Bodom-järven rannalla. Vene on soudettava ja siihen mahtuu mukavasti kaksi henkilöä. Veneen käytöstä voit keskustella joko Tiina Pajulan tai Kaj Järvisalon kanssa.



## **Stora Blindsundiin pääsee saunomaan ja uimaan**

Soutuvene noutaa saunojat Nuottaniemen venesataman (Nuottatie 19, Matinkylä) itäreunan laiturista. Parittomilla viikoilla keskiviikkoisin on naistenvuoro (haku laiturilta klo 18). Parillisilla viikoilla keskiviikkoisin 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. Lemmikkieläimiä ei voi saareen tuoda. Saaresa on makkaranpaistomahdollisuus ja tarjolla on kahvia ja teetä. Järjestäjä: SeKaVa (seurakunnat, kaupunki, vapaat järjestöt). Lisätietoja p. 044 068 8068.

## **Juhannus saarella**

Stora Blindsundin saarella järjestetään juhannuksena pe 22.6. toimintaa ja yhdessäoloa. Emyläiset olette tervetulleita mukaan. Ilmoittauduthan ennakkoon Kaj Järvisalolle, p. 050 552 1049.

## **Matonpesutalkoot**

Tule kanssamme mattopyykillä! Käydään pesemässä Emyn matot ja samalla voi pesaista omankin maton. Matonpesureissua varten kokoonnutaan Lilla Karylliin maanantaina 11.6. klo 9.30. Tervetuloa!

## **Pride-iltapäivä Lilla Karyllissa**

Tule keskustelemaan sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta hyvässä hengessä ma 2.7.2018 klo 13-14.30 Lilla Karylliin.

## **Retki Tampereelle**

Teemme päiväretken Tampereelle to 5.7. Käymme museossa, ruokailemme ja vietämme rennon kesäpäivän yhdessä. Lähdemme Lilla Karyllista klo 9.00. Saavumme takaisin noin klo 18. Espooseen. Retkelle mahtuu mukaan 15 osallistujaa. Retken omavastuuhintaa on 15 euroa. Viimeinen ilmoittautuminen to 21.6. kaj.jarvisalo(at)emy.fi tai 050 552 1049.

## **Mielenterveyden keskusliiton Kulttuuri- ja yleisurheilupäivät - Kehataan Kemissä**

Mielenterveyden keskusliiton yleisurheilu- ja kulttuuripäivät pidetään tänä vuonna Kemissä 24.8.-26.8.2018. Hakeutumisohteet ja kisojen ilmoittautumisohteet Emyn järjestämää retkeä ( Emyn kyydit, majoitukset ym) varten saat lukea heinäkuun tiedotteesta. Lisätietoja mtkl.fi. Huomaathan, että jos ilmoittaudut tapahtuman itsenäisesti keskusliiton internetsivujen kautta, sinua ei lasketa Emyn retkiryhmään. Alustavat ilmoittautumiset Pirjo Heikkiselle pe 29.6. saakka pirjo.heikkinen(at)emy.fi tai 050 310 7980 ja sen jälkeen Tiina Pajulalle 2.7.-12.7.2018 tiina.pajula(at)emy.fi tai 050 310 7987

# Liikkeelle pienin askelin

## **Liikunta kohottaa mielialaa ja tukee terveyden ylläpitoa ja kohentumista, mutta miten liikkua, jos voimavarat eivät riitä kuntosalille tai juoksulenkillä?**

Kokeile rohkeasti erilaisia tapoja liikkua ja ota kevyt liikunta mukaan elämääsi lähes huomaamatta! Arjessa puuhailu on hyötyliikuntaa, joten kun seuraavaksi ripustat pyykkejä tai kokkaat, onnittele itseäsi, sekin on liikuntaa! Kokeilemalla erilaisia liikunnanmuotoja löydät itsellesi juuri sopivan tavan liikkua ja huoltaa kehoasi.

1. Tämä on vinkkien kuningas: ota portaat hissinsijasta ja kävele julkisten tai auton sijaan! Jos haluat seurata askeliasi, lataa älypuhelimellesi askelmittari-sovellus tai hanki perinteinen askelmittari. Voit aloittaa alimmas-ta suosituksesta, 9000 askeleesta/vrk ja haastaa itsesi aina askel kerrallaan parempaan. Arkipuuhastelusta saat jo noin 2000-5000 askelta/vrk. (UKK-instituutti/Tietoa terveystoiminnasta/liikkumaan/arkiliikunta).

2. Rakastatko musiikkia, antaako se sinulle voimaa? Laita lempimusiikkisi soimaan ja tartu imuriin tai moppiin ja muista huonekalujen alustat! Musiikin tahdissa siivoaminen vie ajatuksesi muualle, eikä aikaa kukaan, kun koti on siistimpi ja mieli virkeämpi. Onnitte-lut, olet juuri kuluttanut energiaa ja huoltanut kehoa ja mieltä. Liike on monipuolista, mutta sopivan kepeää.

3. Luetko kirjoja? Katsotko tv-ohjelmia tuntikausia? Istutko ystäväsi kanssa kahvilla pitkiä toveja? Me istumme paljon, oikeastaan liikaakin. Se tekee hallaa keholle ja mielelle. Ota tavoitteeksi nousta seisomaan 30-60 minuutin välein muutamaksi minuutiksi ja venytele kehoasi. Istuminen hidastaa aineenvaihduntaa, lisää sydän- ja verenkiertoelimistön ongelmia sekä passivoi ja sitä kautta vaikuttaa kehon ja mielen hyvinvointiin. (pienipäättöpäivässä.fi/näin vältät passiivisuutta ja lisäät aktiivisia tunteja päivään)

4. Yleisin liikuntavinkki tulee tässä: Lähde ulos. Luonto ja raitis ilma hellivät kehoasi lisäämällä hyvinolontunnetta. Kuuntele ohimenevää liikennettä tai etsi rauhaisempi paikka ja nauti luonnon heräämisestä. Etkö ole ulkoilun ystävä? Kuuntele linnunlaulua tai muuta luontoaiheista ääntä esimerkiksi YouTubeista ja kuvitele olevasi luonnossa. Kerää kukkia niityltä ja katsele lintuja puissa. Mielikuvitusmatka aktivoi aivojasi ja saa sinut liikkeelle. Pienikin liikkuminen tekee hyvää yksi askel kerrallaan.

Lisävinkki: Kesäkuukausina useat kaupungit järjestävät ilmaisia puistojumppia. Esimerkiksi Helsingin Kaivopuistossa jumpasta on muodostunut jo legenda. Siellä jumpataan, satoi tai paistoi. Sinulla ei tarvitse olla kokemusta, vaan voit jumpata omien voimien ja kykyjen mukaan. Kevytkin jumppa parantaa hapenotto-kykyäsi ja lisää liikkuvuutta ja notkeutta. Kannattaa seurata oman kaupungin nettisivuja ja sosiaalista mediaa aktiivisesti. (Stadissa.fi/tapahtumat/maksuton puistojumppa Kaivarissa, friskissvettis.fi/Helsinki/toiminta/harjoitteluvinkit)



*Vinkit kokosi: Hanna Seppälä*

## Psykopaatti -pirullinen yhteistyö- ja työkumppani

Thomas Erikson, Psykopaatit ympärilläni, Kuinka tunnista ja välttää manipulointi, Suom. Riie Heikkilä, Atena Kustannus Oy 2018

Thomas Erikson on kirjailija ja kouluttaja, joka on keskittynyt ihmisten vuorovaikutukseen. Hän on valmentanut niin suurten yritysten johtajia kuin tuhansia tavallisia työntekijöitä. Eriksonin edellinen kirja Idiootit ympärilläni on ollut huikea myyntimenestys.

Hyvä itsetuntemus on paras suoja manipulointia vastaan. Olet todennäköisesti törmännyt ihmiseen, joka on poikkeuksellisen karsimaattinen, ystävällinen, viehättävä ja avulias. Psykopaatit ovat manipuloinnin mestareita, jotka eivät epäröi vääristää totuutta saadakseen tahtonsa läpi. Mielikuva elokuvien sekopäisestä sarjamurhaajastam ei vastaa todellisuutta, sillä psykopaattisia piirteitä on huomattavasti useammalla ihmisellä kuin aiemmin on ajateltu.

Kaikkiin ihmissuhteisiin liittyy ylipuhumista ja kaupankäyntiä. Toisen mielipiteisiin ja asenteisiin pyritään vaikuttamaan, eikä se sinänsä ole negatiivista. Kun toinen ihminen haluaa vain hyötyä sinusta tai suostutella sinua vasten tahtoasi, hän manipuloi. Jos manipuloija vääristelee ja valehtelee, eikä kykene tuntemaan empatiaa, kyse on psykopaatista. Psykopaatille tyypillistä on myös se, ettei hän pelkää tekojensa seurauksia ja kanna vastuuta.

Psykopaatteja on noin 2 – 4 väestöstä. Kirjailijan omalle kohdalle sattui nainen, joka periaatteessa tuhosi suuren osan kirjailijan lähipiiristä ja urasta. Psykopaatin uhriksi jäi noin 50 ihmistä.

Adolf Hitlerin vastuulle jäi noin 60 miljoonan ihmisen henki. Selviä historian psykopaatteja olivat myös Sadam

Hussein, Idi Amin ja Henrik VIII. Winston Churchill, Donald Trump ja yllättävää kyllä Hillary Clinton voidaan lukea myös tähän leiriin kuuluviksi. John F. Kennedy ja Bill Clinton olivat presidenttejä, joita johti vahva yliminä -ajattelu.

Psykopaatti -käsite tuli vahveimmin esille 1960 -luvulla. Hare ja Joharin -ikkuna olivat mm. käsitteitä. Joharin ikkunan mukaan 20 % päätöksistä perustuvat järkeen ja 80 % tunteisiin. Psykopatia on manipulointia, vaikutusta, vaikuttelua, ohjailua, manööverointia. Joharin ikkuna on minun tietoa toisesta ja toisen tietoa minusta.

Erikson jakaa psykopaattityypit neljään eri väriyhmään. Punainen on alfauros ja dominoiva ja helpoin käsiteltävä. Keltainen on pelleilijä ja sosiaalinen, hymyilevä ja herkkä. Vihreä on mukava ja turvallinen, alistuvainen, vakaa ja huolehtivainen ja idearikas. Sininen on järjestyksellinen, analyttinen, vakaa ja korrektikäytöksinen.

UNTO VASKUU



## Ruokajakoa ja apua arkeen

### Espoon Ankkuri

#### Matinkartanontie 16 B, (Matinkylä)

p. 010 231 3760, tiina.kaleva(at)samaria.fi

- diakonia-aamiainen arkisin klo 9–10 (puuro, leipä, kahvi ja mehu)
- leipäjakoa arkisin klo 9
- Espoon Ankkuri on tarkoitettu erilaisista päihde-ongelmista kärsiville täysi-ikäisille, tarjolla myös ryhmätoimintaa.

### Manna-Apu ry

#### Terveyskuja 2 E 8 (Espoon keskus),

p. 040 040 1114

- elintarvikkeita jaossa ti ja to klo 10 sekä pe klo 11.30. Kelakortti ja oma kassi mukaan.

### Espoonlahden seurakunta

#### Espoonlahden kirkko (Kipparinkatu 8)

- Elintarvikejakelu ma-pe klo 9 Espoonlahden kirkko (Kipparinkatu 8), vuoronumerot arvotaan klo 8.40.

## Muita vertaistukiryhmiä Espoossa

### Äidit irti synnytysmasennuksesta

Äiti, oletko väsynyt, uupunut, alavireinen tai kärsitkö synnytyksen jälkeisestä masennuksesta? Valtakunnallisen Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry:n vertaistukiryhmässä voit kohdata äitejä, joilla on sama elämäntilanne. Äimän vertaistukiryhmä kokoontuu Espoossa keskiviikkona ke 20.6. klo 18-20. Nöykkiön neuvolassa (Oxfotintie 8, Espoo). Ilmoittaudu mukaan p. 040 7598941 tai klonnqvist(at)gmail.com tai tsalomki(at)gmail.com.

### Mieli maasta ry:n ryhmät

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

- Raitin Pysäkin ryhmä (Konstaapelinkatu 1) tiistaisin klo 18. Tulethan ajoissa! Mukana Monika ja Mikko p. 044 755 6105. Kesätauko 19.6.-14.8.
- Tapiolan kirkon ryhmä keskiviikkoisin klo 18, tiedustelut Mikko p. 044 755 6105.
- Tiedustelut kesätauoista ja muusta Mieli Maasta ry:n toimistolta p. 050 441 2112.

### Hyvä Arki ry

#### Siltakuja 3 B

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
- leipäjakoa ti ja to klo 10–13
- EU-kasseja to klo 9–13
- Aamiaista ma-pe klo 8-9. Seisova pöytä sisältää kahvia, teetä, aamupuuron, mehua, valmiita juusto- ja kinkkuleipiä, kakkua, pullaa, hedelmiä ym. Aamupalan tarjoilut vaihtuvat päivittäin. Aamupalan hinta on 2 euroa (asunnottomille ilmainen).

### Raitin Pysäkki

#### Konstaapelinkatu 1

- Avoimna arkisin klo 10 -14
- Elintarvikejakelu tiistaisin ja perjantaisin klo 10, vuoronumeroiden jako klo 9.45.
- Kotiruokaa tarjolla edulliseen hintaan ke klo 12.

### Suomen Moniääniset ry

Mielen sisäistä äänistä puhuminen on tärkeä askel kohti tasapainoisempaa elämää äänien kanssa. Vertaistukiryhmässä on mahdollisuus jakaa äänikokemuksia hyväksyvässä, luottamuksellisessa ilmapiirissä. Tiedustelut p. 040 830 9663 tai toimisto(at)moniaaniset.fi

### Syömishäiriöliiton alueyhdistys Etelän SYLI

Järjestää vertaistoimintaa. Tarkemmat tiedot [www.etelansyli.fi](http://www.etelansyli.fi)

### Espoon diakoniasäätiön toimintakeskus Oodi

Tarjoaa monipuolista kurssi- ja ryhmätoimintaa mielenterveyskuntoutujille, myös nuorille aikuisille. Lisätietoja [www.eedi.fi/toimintakeskus](http://www.eedi.fi/toimintakeskus)

**Seurakunnan ryhmä** Torstaiturinat parillisten viikkojen torstaisin klo 13-14.30 Espoonlahden kirkolla.

## Diakonia- ja kappelilounaat

Tarjolla kaikille, joilla on taloudellisia vaikeuksia tai jotka kaipaavat ruokaseuraa. Diakoniatyöntekijä on tavattavissa lounaan yhteydessä.

- Leppävaaran kirkko, Veräjäkallionkatu 2, ti ja to 11.30-12.30, 3€. Syyskausi 4.9.-20.12.18
- Auroran kappeli, Heiniemenpolku 1, ma ja to klo 11-13, 5€. Kappelilounaat jatkuvat syksyllä.
- Kauklaahden kappeli, Kauppamäki 1, ti klo 11-12.30, 4€. Kappeli suljettu heinäkuun ajan. Kappelilounaat jatkuvat syksyllä.
- Suvelan kappeli, Kirstintie 24, ti klo 12-13, 3€. Kappelilounaat jatkuvat syksyllä.
- Viherlaakson kappeli, Viherkalliontie 2, ti klo 12-13, 4€. Kappelilounaat jatkuvat syksyllä.
- Matinkappeli, Liisankuja 3, ti klo 13-14, lipunmyynti alkaa klo 12.30. 2,50€. Lounaat syksyllä. Leipäkahvila perjantaisin klo 13-14.30. Tarjolla kahvia, teetä, sekä lahjoituksena saatuja ilmaisia leipiä ja pullia.
- Olarin kappeli, Kuunkehrä 4. ke klo 11.30-12.30, lipunmyynti klo 11-12, 2,50 €. Ei lounaita kesällä.
- Tapiolan kirkko, Kirkkopolku 6, lounas ti klo 12.15, 4€. Ei lounaita kesällä.
- Espoonlahden kirkko, Kipparinkatu 8, ma ja to klo 12-13, lipunmyynti klo 11.30-12.30, 3€.
- Soukan kappeli, Soukankuja 3, ti klo 11-12, lipunmyynti klo 10.30-11.30, 3€.
- Ajalla 1.-14.6. diakoniaruokailu Soukan kappelilla tiistaisin klo 11 ja Espoonlahden kirkolla torstaisin klo 12. Sitten on kesätauko, minkä jälkeen toiminta jatkuu jälleen 13.8. alkaen.

## Ryhmätoimintaa seurakunnissa

**Seurakunnan Torstaiturinat-ryhmä** kokoontuu parillisten viikkojen torstaina klo 13-14.30 Espoonlahden kirkolla. Vetäjänä diakoni Liisa Pohjonen, p. 040 547 1848. Tervetuloa!

**Kohtaamispaikka** Tule keskustelemaan kahvikupin äärelle torstaisin klo 12.30-14 Tapiolan kirkon Olohuoneeseen. Kohtaamispaikassa mukana diakonissa Sanna Tuusa. Tällä hetkellä osallistujat ovat iäkkäämpiä henkilöitä, mutta Kohtaamispaikka on tarkoitettu kaiken ikäisille.

**Seurakunnan juhannusjuhlista saat lisätietoja internetistä [www.espooneurakunnat.fi/](http://www.espooneurakunnat.fi/) tapahtumat sekä Kirkko ja kaupunki-lehdestä.**

## Espoon me-talo

### Espoon me-talo Terveyskuja 2 B

p. 044 736 6114, johanna.vakkuri(at)nicehearts.com

Avoimna arkisin klo 9-15

Espoon me-talon toiminta on suunnattu kaikille. Kokoaamme alueen eri tahot – julkiset palvelut, järjestöt ja yritykset – kehittämään toimintaa, joka nousee asukkaiden toiveista ja tarpeista. Monipuolista ryhmätoimintaa, tapahtumia, teemailtoja ja avointa kahvilatoimintaa.

Katso kuukausiohjelmamme facebook-sivuilta: me-talo Espoo tai poikkea hakemassa paperinen versio talolta

## Tietoa ja tukea verkosta

**[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)**

Tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja.

**[www.terveyskyla.fi/vertaistalo](http://www.terveyskyla.fi/vertaistalo)**

Konkreettisia vinkkejä ja yhteystietoja potilasyhdistysten vertaistukipalveluihin, kokemustarinoita sekä vertaisvideoita.

**[www.espoolaiset.fi](http://www.espoolaiset.fi)**

Tutustuttaa yhteisöihin ja yhdistyksiin, löydä tukea, tekemistä ja tapahtumia.



# Pieni läsnäoloharjoitus

Varaa itsellesi pieni hetkinen aikaa.  
Pysähdy hetkeksi siihen, juuri siihen, missä olet.  
Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti.  
Anna sitten hengityksesi kulkea tavalliseen tahtiinsa ilman,  
että kiinnität siihen erityisemmin huomiota.  
Tutkiskele hetken verran ympäristöäsi:

Mitä näet? Häikäiseekö kirkkaus tai onko hämärää?  
Mitä ääniä kuuluu? Mitä kuuluu kovempaa?  
Entä kuuluuko jokin aivan vaimeana?  
Miltä ympäristössäsi tuoksuu? Onko tuoksuissa jotakin tuttua?  
Onko toinen tuoksu voimakkaampi kuin toinen?  
Mitä muuta ympäristöstäsi voit panna merkille?  
Tutkiskele hetki aisteillasi, kaikessa rauhassa.

Sitten voit palata takaisin askareisiisi, olet pitänyt tauon!



## Emyn jäsenten kesäleiri Stora Blindsundin saarella

Emy järjestää kesäleirin Stora Blindsundin saarella, Matinkylän edustalla, kesäkuun lopulla ma 25.- pe 29.6. Saari on luonnonkaunis paikka Espoossa, soutumatkan päässä Nuottaniemen satamasta. Saarella on vanha pitsihuvila, sauna, tenniskenttä ja ulkovessat. Leirillä yövytään sisällä huvilassa. Teltan ja retkisängyn saa tarvittaessa lainaan yhdistykseltä. Oma makuupussi kannattaa olla. Ruoat ja muut järjestelyihin liittyvät askareet tehdään leirillä yhdessä talkoohengessä, eli jokainen osallistuu askareisiin. Leiri ei sovellu liikuntarajoitteisille. Leirin hinta on 45€/Emyn jäsen, yhdistys tarjoaa loput. Hakeutuminen leirille tapahtuu kirjoittamalla oma nimi ja mahdollinen tieto erityisruokavaliosta perjantaihin pe 8.6. mennessä Lilla Karyllin tai Meriemyn ilmoitustaulun listalle. Kaikille hakeneille ilmoitetaan kirjeitse viikolla 24. Leirin osallistujat ja ohjaajat pitävät yhteisen suunnittelutapaamisen perjantaina 15.6. klo 14 Lilla Karyllissa, johon kaikki leiriläiset ovat tervetulleita. Tapaamisessa päätetään leirin ruokalistat, sovitaan leirin ohjelmasta ja yöpymispaikoista (lainatelttojen tarpeista yms.). Leiritapaaminen on myös hyvä mahdollisuus tutustua muihin leirille lähteviin tai kysyä mieltä askarruttavista asioista.

## Sierlan leiri elokuun lopulla Emyn jäsenille

Emy järjestää leirin elokuussa Nummella, Lohjan kunnassa, Sierlan vanhassa koulussa, joka toimii Espoon kaupungin leirikeskuksena. Emyn leiri on ajalla ma 27.8.- pe 31.8.2018. Sierlan leiri järjestetään talkoovoimin yhdessä osallistujien kesken. Leirin järjestelyihin, ohjelmaan ja ruokahuoltoon liittyvät askareet tehdään yhdessä talkoovoimin. Leirin osallistumismaksu on 45€/Emyn jäsen, joka sisältää kuljetuksen Lilla Karyllista Sierlaan ja takaisin, leirin majoituksen, saunat ja yhdessä laitettut ateriat sekä ohjelman. Jos haluat lähteä mukaan leirille, kirjoitathan oman nimesi Lilla Karyllin tai Meriemyn ilmoitustaulun listaan keskiviikkoon 8.8. mennessä. Kaikille hakeneille ilmoitetaan kirjeitse hakuajan jälkeen. Leiritapaaminen, jossa päätetään leirin ateriat, ohjelma ja muut asiat, järjestetään perjantaina 17.8. klo 14 Lilla Karyllissa.

**Emyyn et tarvitse  
lähetettä tai diagnoosia.  
Tervetuloa mukaan toimintaan!**

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo Mentalhälsoförening EMFrf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös infor-

moimme viranomaisia jäsentemme tarpeista. Annamme mielellämme lisätietoa yhdistyksen toiminnasta. Emyn arvot ovat jäsenlähtöisyys, itsemääräämisoikeus, yhdenvertaisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus.

## Yhdistyksen jäsenmaksu

Vuodelle 2018 jäsenmaksu on 23 € ja kannatusjäsenmaksu on 100 €. Jäsenyys kannattaa, mutta moneen yhdistyksen toimintaan voit osallistua, vaikkot olisikaan jäsen. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä.

## Emyn pankkiyhteys

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero: FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH. Maksaessasi jäsenmaksua, laitathan viestikenttään nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi.

Käteisellä jäsenmaksun voi maksaa kohtaamispaikassa Emyn ohjaajalle, joka kirjoittaa kuitin.

## Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala	
Varapuheenjohtaja	Eeva Rätty	
Toiminnanjohtaja	Kaj Jarvisalo	p. 050 552 1049
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7987
Toiminnanohjaaja	Pirjo Heikkinen	p. 050 310 7980
Toiminnanohjaaja	Virpi Uusitalo	p. 050 310 7981
Ohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193
Ohjaaja	Titta Huuskonen	p. 050 310 7982
Ohjaaja	Tuomas Roito	p. 050 310 7985
Järjestöyöntekijä	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984
Järjestöyöntekijä	Minna Kettunen	p. 050 310 7983
Järjestöyöntekijä	Nina Matikainen	p. 050 312 5192
Järjestöyöntekijä	Tiia Hachad	p. 050 310 7986
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen	

## espoonmielenterveys(at)emy.fi kutsu(at)emy.fi

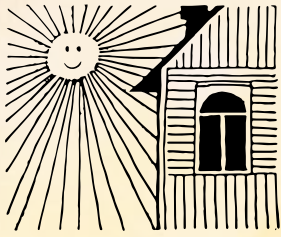
kaj.jarvisalo(at)emy.fi  
tiina.pajula(at)emy.fi  
pirjo.heikkinen(at)emy.fi  
virpi.uusitalo(at)emy.fi  
arttu.poyhtari(at)emy.fi  
titta.huuskonen(at)emy.fi  
tuomas.roito(at)emy.fi  
eeva.leinonen(at)emy.fi  
minna.kettunen(at)emy.fi  
nina.matikainen(at)emy.fi  
tiia.hachad(at)emy.fi

## Kaikukortti

Kaikukortilla voi käydä Espoossa maksutta tietyissä konserteissa, festivaaleilla, teattereissa tai museossa. Kulttuuri kuuluu kaikille varallisuudesta riippumatta! Kaikukortti on henkilökohtainen ja voimassa vuoden myöntämispäivästä. Kaikukortin voivat saada aikuiset tai 16 vuotta täyttäneet Emyn jäsenet tai toimintaan osallistuvat, jotka ovat taloudellisesti tiukassa tilanteessa.

Tiedustele mahdollisuutta omaan Kaikukorttiin Emyn toiminnanohjaajilta Tiinalta tai Virpiltä. tiina.pajula(at)emy.fi p. 050 310 7987, virpi.uusitalo(at)emy.fi p. 050 310 7981.





**EMY**



**Pappilantie 7  
02770 Espoo**

