



EMY- tiedote

**Heinä-
elokuu
2025**

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalthälsöförening EMF rf
www.emy.fi



Yhdistys ja yhteystiedot

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalh ls f rening EMF rf) 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 informoimme viranomaisia j senteimme tarpeista. Arvomme ovat yhteisöllisyys, osallistujal ht isyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenyys

Jäsenmaksu vuodelle 2025 on 15  , joka sis lt   yhdistyksen kokouksissa osallistumisen   nivaltaisena jäsenenä yhdistyksen päätöksentekoon tai sitten kannatusj senmaksu 200  , joka nimensä mukaisesti on Emyn kannattamista ilman äänioikeutta. Maksamalla 45   maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä p perinen EMY-tiedote sekä jäsenmaksu. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jos maksat jäsenmaksun ennen kuun 15. päivää, ehdimme lisätä sinut rekisteriin seuraavan kuun lehden postitusta varten. Tilaaajat saavat EMY-tiedotteen postitse kotiin. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä. Lisätietoja yhdistyksestä ja jäsenyydestä: emy.fi/yhdistys

Emyn pankkiyhteys

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero:

FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH.

Maksaessasi jäsenmaksua Emyn tilille,

laitathan viestikenttään nimesi ja yhteystietosi!

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Johanna Virtanen		
Varapuheenjohtaja	Kyösti Mälkki		
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo	p. 050 552 1049	kaj.jarvisalo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	virpi.guttorm@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	arttu.poyhtari@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	saara.arkimo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Johanna K�ns�l�	p. 050 310 7982	johanna.kansala@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka	p. 050 310 7988	hanna.parikka@emy.fi
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen@emy.fi
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad@emy.fi
Ohjaaja	Ulla Sundström	p. 050 310 7980	ulla.sundstrom@emy.fi
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	sandra.saim@emy.fi
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen		



9.7.	Retki Avomielin-mölkkyturnaukseen
17.7.	Retki Pentalaan
21.7.	Retki Fazerilaan
25.7.	Retki Suomenlinnaan
2.8.	Emyn kuukausikokous ja Kaikukorttiryhmä Meriemyssä
4.8.	Retki jalkapallo-otteluun HJK vs Inter
6.8.	Puutarhan avomet ovet
6.8.	Emyn kesäretki Hankoon
11.8.	Liskotapaaminen Lilla Karyllissa
12.8.	Retki Vallisaareen Helsinki Biennaaliin
13.8.	Elokuvailtapäivä Valoemyssä
13.8.	Avomielin frisbeegolf-turnaus
18.8.	Minigolfia Kirkkojärvellä
20.8.	Kankaanpainantaa Entressen kirjastossa
25.8.	Sieniluento Lilla Karyllissa
27.8.	Retki hevostalli Stall Gobbackaan
29.8.	Espoo-päivän piknik Samarianmäellä
29.8.	Sieniretki Puolarmaarissa

EMY-tiedote 7-8/2025

Palaute: tiedote@emy.fi p. 050 312 5193

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

EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo espoonmielenterveys@emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan internet-osoitteessa www.emy.fi/emy-tiedote
Vastaava toimittaja, taitto: Arttu Pöyhtäri
Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki
Tilaushinta: 45 €/kalenterivuosi. Sisältää myös Emy jäsenmaksun.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.
Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.

Kansi: Riikka Josefina

Kuvitukset: Janina Majaneva, Canva

Emyn kuulumisia

Huh, onpas mennyt nopsasti tämä vuosi, kun olemme jo puolivälissä. Sehän tarkoittaa että tiedote, jota pitelet käsissäsi, on Emy kesätiedote, josta löydät kaiken toiminnan heinä-elokuun ajalle.

Juhannus meni, samoin sen jälkeinen kesäleiri saarella, mutta äläpä huoli, sillä Emy kesässä on vielä paljon tarjolla! Vaikka ryhmät hieman vähenevätkin kesäksi, on tarjolla monenmoista tapahtumaa ja retkeä.

Seuraavilta aukeamilta löydät tarkemmat tiedot tulevista menoista, mutta kurkkaa vierestä pikainen katsaus tarjonnasta. Seuraavalta aukeamalta myös Emyn työntekijöiden kesälomat.

Myös kohtaamispaikat ovat Valoemyä lukuunottamatta kesän auki (Meriemy tosin kiinni viikon 28, eli 7.7.-11.7.), joten halusitpa tulla moikkaamaan tuttuja, juomaan kupin kahvia tai mukaan retkelle tahi ryhmisiin, on Emy täällä koko kesän.

Toivotan tässä vaiheessa sinulle, arvon lukija, mainiota mahdollista kesää, ja nähdään syyskauden alussa!

Arttu



**Kansikuvakilpailu jatkuu Emy
40-vuotisjuhlakuukaudelle, syyskuulle!
Lähetä A4 kokoinen kuvasi,
joka voi olla maalaus tai valokuva,
osoitteeseen tiedote@emy.fi 15.8.2025 mennessä!
Voittajakuva julkaistaan syyskuun tiedotteen kanssa,
ja tekijälle on luvassa pieni palkinto!
Lisätietoja Arttu p. 050 312 5193,
(lomalla 11.7.-10.8.)**

Ajankohtaista

Emyn työntekijät lomailevat:

Kaj Järvisalo 15.7.-3.8.
Virpi Guttorm 9.-11.7.
Arttu Pöyhtäri 11.7.-10.8.
Saara Arkimo 30.6.-13.7. ja 28.7.-10.8.
Johanna Käsälä 1.7.-31.7.
Hanna Parikka 14.7.-25.7.
Eeva Leinonen 7.-20.7. ja 18.-31.8.
Tiia Hachad 1.7.-1.8.
Ulla Sundström 28.7.-1.8.

Tapahtuu heinäkuussa

Kesätaideryhmä heinäkuussa ti 1.7.-29.7.

Lilla Karyllissa klo 13-15. Maalataan ja piirretään kesäisten teemojen parissa, matalalla kynnyksellä. Ryhmän alussa voimme tehdä pieniä lämmittelyharjoituksia, ja tämän jälkeen jokainen saa taiteilla oman visionsa pohjalta. Hyvällä säällä mahdollisuus olla myös ulkona. Ei ennakkoilmoittautumista. Ohjaajana Anna-Maria.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Tapahtuu elokuussa

Kesätaideryhmä elokuussa Lilla Karyllissa

alkaen ma 4.8. klo 13-15. Elokuvassa kokoontuva kolmen kerran taideryhmä tarjoaa mahdollisuuden tutkia osallisuuden teemoja monitaiteisesti ja moniaistisesti. Ryhmä on avoin kaikille – aiempaa taidekokemusta ei tarvita. Ryhmä kokoontuu Lilla Karyllin vehreällä pihamaalla. Sadesäällä työskentelemme sisätiloissa. Ohjelma:

- ma 4.8. klo 13-15: Mielipaikka – mielenpaikka**
Luomme yhteyksiä omiin sisäisiin ja ulkoisiin tiloihimme kuvallisen ilmaisun kautta.
- ma 11.8. klo 13-15: Sinä ja minä**
Kevyitä piirrosharjoituksia ja muotokuvien tekemistä vasemmalla kädellä – kohtaamisia, yllätyksiä ja leikkimielisyyttä.
- ma 25.8. klo 13-15: Kohtaaminen pinnalla**
Työskentelyä ryhmässä viivojen, värien ja muotojen keinoin – tutkimme yhteistä tilaa ja vuorovaikutusta.

Ryhmänohjaajana toimii kuvataideterapeutti, toiminnanohjaaja Johanna Käsälä. Ilmoittautuminen joka kerralle erikseen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. **HUOM! Ma 18.8. klo 13-15 Lilla Karyllissa on vapaata taiteilua. Ei ennakkoilmoittautumista. Ohjaajana Anna-Maria.**

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kaukalahden puutarhalla avoimet ovet 6.8. klo 13-15 ja 20.8. klo 13-15. Tervetuloa ihailemaan puutarhan satoa ja tutustumaan toimintaan avoimissa iltapäivissä. Pienimuotoinen kahvitarjoilu paikan päällä. Yhteislähtö Lilla Karyllista 6.8. järjestettävään tapahtumaan klo 12.30. Emy kustantaa matkalipun yhteislähtijöille. Ilmoittaudu yhteislähtöön 1.8. mennessä vello.fi/emyry tai Ullalle p. 050 310 7980 tai Sandralle p. 050 310 7983.

Vertaistukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemyssä la 9.8. klo 14-15.30. Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraava kerta 20.9.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Liskotapaaminen Lilla Karyllissa ma 11.8.

klo 15. Tervetuloa moikkaamaan rauhallista ja ihmisystävällistä parta-agama Monaa! Mona on 9-vuotias, utelias ja kiltti lisko, jonka lempipuuhiia ovat ikkunasta ulos tuijottelu ja erilaisten herkkujen saanti. Laji on kotoisin Australiasta ja on yleinen lemmikkinä. Mona pitää kaikista ihmisistä ja on käsikey.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Elokuvailtapäivä Valoemyssä ke 13.8. klo 13.

Elokuva Leijonakuningas (engl. The Lion King) on vuonna 2019 ensi-iltansa saanut Jon Favreaun ohjaama ja Jeff Nathansonin käsikirjoittama fotorealistisesti tietokoneanimoitu fantasiaelokuva, joka perustuu Disneyn samannimiseen animaatioelokuvaan vuodelta 1994. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Avomielin frisbeegolf-turnaus Lilla Karyllin pihamaalla ke 13.8. klo 13.30-15.30 Lilla Karyllin pihamaalla. Emyn joukkueeseen mahtuu 4 pelaajaa ja 4 kannustajaa. Turnauksen jälkeen on grilli kuuma. Ilmoittautumiset 6.8. mennessä vello.fi/emyry tai Johannalle p. 050 310 7982.

Kankaanpainantaa vinyylileikkurin avulla Entresen kirjastossa ke 20.8. klo 13-15. Tutustutaan vinyylileikkurin käyttöön. Vinyylileikkurilla voi luoda yksivärisiä tarroja ja kangaspainatuksia. Valittavana on useita värivaihtoehtoja, tietyn värin saatavuutta ei voida taata. Vinyyliin leikatut kuvat tai tekstit voi painattaa silytystä kestäväään luonnonkuitukankaaseen (esim. t-paitaan) lämpöprässillä. Voit käyttää omaa kuvaa tai valitaan kuvakirjastosta. Kuvan tulee olla selkeä, jossa näkyvät ääriviivat. Voit ottaa oman puuvillaisen t-paidan mukaasi. Emyllä on varattuna kangaskasseja ryhmälle. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192 (lomalla 30.6.-13.7. ja 28.7.-10.8.) tai Sandralle p. 050 310 7983.

Sieniluento Lilla Karyllissa ma 25.8. klo 13-14.30. Tule tutustumaan ruokasieniin Uudenmaan Marttojen Hanna Pikkaraisen opastuksella! Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Espoo-päivän piknik Samarianmäellä 29.8. klo 11-13. Tarjolla elävää musiikkia, grilliherkkuja ja tekemistä kaikenikäisille. Tule mukaan viettämään kesäpäivää Samarianmäelle. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Retkiä heinäkuussa

Avomielin-yhdistysten mölkkyturnaus Vallilassa ke 9.7. Tervetuloa viettämään yhteistä kesäpäivää Vallilaan! Mölkkyturnaus järjestetään Helmi-talon läheisessä puistossa. Emystä tavoitteena on saada koottua 5 hengen joukkue + kannustajat. Emyläisten yhteislähtö Lilla Karyllista klo 11. Mölkkyturnauksen lähtö Helmitalolta (Mäkelänkatu 56) klo 13. Ennen turnausta klo 11.30-13 Helmi-talolla on mahdollisuus lounaaseen (laktoositon) hintaan 4 €. Turnauksen jälkeen Helmi tarjoaa kahvit ja suut makeaksi! Ilmoittautuminen 3.7. klo 14 mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981

Retki Pentalaan to 17.7. Saaristomaisemia, Espoon merellistä historiaa ja mukavaa yhdessäoloa! Yhteislähtö Meriemystä klo 9.30 kävellen Marinsatamaan, josta saaristovene lähtee klo 10. Paluulähtö Pentalaan klo 13.05. Vene on Marinsatamassa klo 13.50. Emy tarjoaa tarvittaessa saaristoveneliput. Omat eväät mukaan. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Retki Fazerilaan ma 21.7. Lähtö Meriemystä klo 9.00. Paikan päällä on opastettu kierros, jonka päätteeksi kaikki saavat tuotekassin mukaan. Halutessaan voi pyörähtää myös Fazer Storessa ostoksilla. Fazerilassa on kahvio, jossa voi käväistä omakustanteisesti kahvilla. Retkelle kannattaa kuitenkin varautua pienillä eväillä ja vesipullolla. Omavastuu 20 € sisältää matkat sekä lipun Fazerilaan. Hae mukaan 14.7. mennessä emy.fi/retket. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

Retki Suomenlinnaan pe 25.7. Yhteislähtö Lilla Karyllin pihasta klo 9.00. Olethan ajoissa! Emy tarjoaa matkat yhteislähtöön tuleville. Omat eväät sekä juomapullo. Tapaaminen Kauppatorilla Suomenlinnan lauttaterminaalin edessä klo 10.30. Paikan päällä vapaata liikkumista, ja ohjaajan kanssa sovitaan tapaamisajat, joita tulee noudattaa. Mukana vapaaehtoinen Suvi. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.



Retkiä elokuussa

Retki jalkapallo-otteluun HJK vs Inter ma 4.8. klo 19. Tervetuloa seuraamaan HJK:n ja Interin Veikkausliigaottelua! Paikka: Bolt Areena, Urheilukatu 5, 00250 Helsinki. HJK Helsinki tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Sitovat ilmoittautumiset to 24.7. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Emyn kesäretki Hankoon ke 6.8. Tervetuloa kesäretkelle! Lähtö Lilla Karyllista klo 9. tilausbussilla kohti Hankoa. Buffetlounas Ravintola Beurressa klo 11-12. Tutustuminen kohtaamispaikka Folkkan toimintaan klo 12.30-14. Tämän jälkeen vierailemme mm. vesitornilla sekä iltatorilla. Paluumatkalle lähdemme n. klo 16. Retken omavastuu 15 €. Hae mukaan täyttämällä hakulomake ma 21.7. mennessä: emy.fi/retket. Lisätietoja Kaidelta p. 050 552 1049.

Ajankohtaista

Retki Vallisaareen Helsinki Biennaaliin

ti 12.8. Helsinki Biennaali on kansainvälinen kuvataidetapahtuma, joka tuo korkeatasoisen nykytaiteen Helsingin saaristoluontoon. Lähtö Lilla Karyllista klo 10.00, tapaaminen Kauppatorilla klo 11.30, Keisarinluodonlaituri 1. Emy tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluulipun. Omat eväät ja vesipullo mukaan. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Minigolf ma 18.8. klo 13-15.

Tervetuloa pelaamaan minigolfia Kirkkojärven Minigolfradalle, Kaivomestariinniitty 6. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 12.30. Tarjolla hyvää seuraa ja pientä evästä. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Emy ry:n, Hyvä Koti ry:n, Ykköskoti Hirviniityn sekä Auroranportin tukiasuntojen kanssa. Mukaan mahtuu Emystä viisi osallistujaa. Ilmoittautumiset 11.8. mennessä vello.fi/emyry tai Johannalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki hevostalli Stall Gobbackaan ke

27.8. Retki pitää sisällään talliin ja hevosiin tutustumista. Halukkaat saavat kokeilla hevosen hoitoa sekä ratsastusta. Retkeläisille on varattu pienet eväät. Huom! Kävelyä retkellä noin 2 km. Ei sovi liikuntarajoitteisille. Retkelle lähdetään yhteislähdöllä Lilla Karyllista klo 10.10. Tallilla varattu aika klo 11.30-13.30, jonka jälkeen palaamme Lilla Karylliin. Hae retkelle mukaan to 21.8. mennessä täyttämällä hakemus emy.fi/retket tai Emyn kohtaamispaikoissa ja palauta täytettynä työntekijälle. Lisätietoja Saarialta (lomalla 30.6.-13.7. ja 28.7.-10.8.) tai Sandraalta p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Haluatko kuukausittain Emyn sähköisen uutiskirjeen? Tilaa se osoitteesta espoonmielenterveys@emy.fi! Sisältää myös Emyn tiedotteen, Kaikukortti-listauksen ja ryhmäkalenterin.



Sieniretki pe 29.8. klo 13-15 Puolarmarissa.

Tule mukaan etsimään sieniä ja nauttimaan alkusyksyisestä metsästä! Tapaamme sienioppaamme, Uudenmaan Marttojen Hanna Pikkaraisen, Puolarmarin kuntoilualueella klo 13. Ota mukaan sieniaisia, -veitsi sekä tukevat kengät, ja halutessasi myös evästä, ainakin vesipullo. Säävaraus. Ilmoittautuminen to 28.8. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

TERASSIKAHVIO

AVOINNA ARKISIN KLO 9.30 – 14.30
JORVIN SAIRAALA, PSYKIATRIAN
YKSIKKÖ. TERVETULOA!



Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Emyn 40-v. juhliin 12.9. järjestelyavuksi
- Emy-chatin vetäjäksi Tukinettiin
- Ulkopeliryhmän vetäjäksi
- Keilaukseen vetäjäksi
- Ystävär ryhmään vetäjäksi
- Sulkapalloryhmän ohjaajan pariaksi
- Maalausryhmään ohjaajaksi
- Talkoovastaavaksi
- Päivystäjäksi kohtaamispaikkaan

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä
Saaraan p. 050 312 5192.

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa to 28.8. klo 16-17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittautuminen ke 27.8. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Kiinnostaisiko työtoiminta kahviossa?

Jorvin terassikahvio etsii uusia myyjiä tiimiin. Koulutamme tehtäviin, joten aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Työhön kuuluu leipominen, kassakoneen käyttö, siisteyden ylläpitoa sekä asiakaspalvelua. Jos kiinnostuit, niin varaahan aika haastatteluun. Ohjaaja Tiia Hachad, p. 050 310 7986 tai tiia.hachad@emy.fi

Stora Blindsundiin saunomaan ja uimaan. Moottori/soutuvene noutaa saunojat Nuottaniemen venesataman (Nuottatie 19, Matinkylä) itäreunan laiturista. Haut klo 17 ja klo 18.

- Keskiviikkoisin on sekä miesten että naisten vuorot.
- Miehet saunovat klo 17-18.30 ja naiset saunovat klo 18.30- 20.

Saunamaksu on 4 €.

Pakkaa omat saunomistarvikkeet, laudeliinat ja eväät mukaan. Lemmikkieläimiä ei voi saareen tuoda. Saaressa on makkaranpaistomahdollisuus. Järjestäjä: SeKaVan tuki ry (seurakunnat, kaupunki, vapaat järjestöt). Lisätietoja p. 044 068 8068.

Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

Yhdistämme ihmisiä 2-4 henkilön kaveriporukoihin. Ajatuksena vähentää yksinäisyyttä. Mahdollisesti käydä vaikka Kaikukortti-kohteissa yhdessä tai keksiä jotain muuta mukavaa ja yhdistävää. Vertaiskaverit toimivat toisilleen vapaaehtoisena matalan kynnyksen vertaistukena – kohtaavat toisensa ihmisenä, vertaisena. Jos kiinnostuit, ilmoit-taudu Virpille p. 050 310 7981.

Verenpainemittarin lainausta. Jos tarvitset verenpainemittaria lainaksi, voit ottaa yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981. Mittarin voi noutaa Villa Apteekista, Pappilantie 5, 2. krs.

Emyllä on soutuvene Bodomilla. Emyläisillä on mahdollista lainata yhdistyksen venettä, joka sijaitsee Espoon Bodominjärven rannalla. Vene on soudettava ja siihen mahtuu soutajan lisäksi mukavasti kaksi henkilöä. Veneen käytöstä voit keskustella Kaj Järvisalon kanssa kaj.jarvisalo@emy.fi tai p. 050 552 1049

Lyhytterapiaan harjoitusasiakkaaksi. Lyhytterapeuttiopiskelijat tarjoavat emyläisille maksutonta ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa, joka on voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvää keskustelua. Painopiste on nykyhetkessä ja tulevaisuudessa: keskitytään yksilön vahvuuksiin ja lisätään niitä asioita, jotka ovat hyvin. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia sopii esimerkiksi elämän kriisitilanteisiin tai muihin elämän solmukohtiin, joihin kaipaavat tukea tai uusia näkökulmia. Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi, p. 050 310 7981.

PK-35 jalkapallopeleihin kaksi kausikorttia käytössä. Emy on saanut PK-35 edustusjoukkueiden sekä naisten että miesten peleihin kaksi kausikorttia käyttöön. Naisten joukkue pelaa Kansallista liigaa (ylin sarjataso) ja miehet ykkösliigaa (2. korkein sarjataso). Pelit ovat Oulunkylän jalkapallostadionilla.

Naisten pelit: la 19.7. klo 14 PK-35- Åland United
Miesten pelit: la 19.7. klo 18 PK-35 - HJK Klubi 04 ja pe 25.7. klo 18 PK-35 - Jippo.

Lainaa kausikortit peleihin, ota yhteys Kaj Järvisalo, kaj.jarvisalo@emy.fi, p. 050 552 1049.

Lähde nauttimaan peleistä ja tunnelmasta. Kiitos PK-35 huomionosoituksesta!

**Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi
emy.fi-sivujen aloittelomakkeella tai
aloite@emy.fi**

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985

Auki arkisin klo 9-16.30. Auki vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.

Lilla Karyll on yli 120-vuotias puuhuvila aivan Espoon keskuksen sydämessä. Lillasta löytyy muun muassa asiakastietokone, päivän lehtiä, edullista kahvia ja juttuseuraa. Lillan yläkerrassa on pieni kokoushuone, toimisto ja bändihuone.



Kohtaamispaikka Meriemy

**Kiinni:
7.-11.7.**

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15. Auki vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.

Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kävelymatkan päässä. Meriemyyn on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan erilaisiin ryhmiin.



Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

**Kiinni:
20.6.-10.8.**

Kuunkehrä 2 A,
2. krs., Olari, p. 050 312 5193
Auki ma 10-13, ke-pe 10-15.

Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olaris- sa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

<https://emy.fi/emy-discordissa/>

Virtuaaliemy on kohtaamispaikkamme verkossa, jossa voi jutella helposti tuttujen ja tuntemattomienkin kanssa. Discordiin pääset helposti Emyn kotisivuilta. Tervetuloa mukaan!

Tuu messiin! -toiminta



Tuu messiin! -toiminta on nuorille aikuisille suunnattua positiivista mielenterveyttä tukevaa, osallistavaa ja yhteisöllistä kohtaamispaikka- ja ryhmätoimintaa. Mukaan pääsee helposti ja matalalla kynnyksellä, halusit sitten tulla ryhmiin paikan päälle, kohtaamispaikkaan tai Discordiin.

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä! -Discord



Kohtaamispaikka Olotila!

"Olotila on kuin nuorisotila niille, jotka tajusivat vasta täysi-ikäisinä, että haluaisivat käydä nuorisotilassa."

Olotila on nuorten aikuisten kohtaamispaikka, jossa voit hengailla, jutella, juoda kahvit tai teet kivan lautapelin, tai vaikka pelikonsolin äärellä. Tai ihan vaan oleskella sohvan nurkassa. Tervetuloa!

Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18
Heinäkuussa 7.7., 14.7. ja 28.7.
Elokuussa 11.8. alkaen

Ke-pe Olotilat Valoemyssä
Ke kesätauolla, jatkuu 13.8. klo 16-20
To-pe klo 16-20 läpi kesän
(Paitsi leiriviikolla 8.7.-11.7.)



Messissä! -somet

@emymessissa



Lisätietoja ryhmistä ja nuorten toiminnasta voit kysellä aina kun siltä tuntuu!
Arttu Pöyhtäri // p. 050 312 5193
arttu.poyhtari@emy.fi //
Discordissa arttumessis
Lomalla 11.7.-10.8.

Emyn Länsituuli-hanke

**Heinäkuu on täällä ja meidänkin menomme hie-
man jo rauhoittuu**, vaikkakaan ei täysin. Osa ryh-
mistä ottaa pienen aikalisän, ja osa jatkaa yhteis-
työn voimin normaalisti. Eli yksin ei tarvitse jäädä!

Monen ryhmän kalenteriin on suunniteltu ulkoilua
säävarauksella. Otetaan kahvit mukaan ja men-
nään piknik-henkisesti ulos vaihtamaan kuulumis-
ia. Luovat taideprojektit jatkuvat uuden inspi-
raation voimin totuttuun tapaan joko ulkona tai
sisällä. Päätetään yhdessä.

Läpi kesän jatkuvia ryhmiä ovat Lohjan 30+ -ikäi-
sille tarkoitettu Hiiden Hopeat sekä Nummelassa
Ahteelan nuorten aikuisten (18–35 v.) ryhmä. Loh-
jan ulkoliikka jää heinäkuussa muutaman viikon
tauolle, samoin Siuntion ihana perjantairyhmä.
Elokuussa jatketaan taas virkistyneellä kesämie-
lellä ja aletaan pikkuhiljaa siirtämään katseita
syksyyn.

Syksyllä on tulossa ihania tapahtumia ja uusia
ryhmiä, mutta tässä vaiheessa voi jo laittaa kalen-
teriin 10.9., jolloin järjestetään Kulttuuripaja Hiisin
toimesta Pajafest Lohjalla. Siellä pääsevätkin Emyn
osallistujat eri paikkakunnilta kohtaamaan, kun
Espoosta pakataan bussi täyteen ja karautetaan
kohti Lohjaa. Kiitos Kulttuuripaja Hiisille kutsusta,
koska täältä me tullaan! Itse odotan tätä innolla,
koska nyt me saadaan Länsituulen ja Espoon mah-
tavia osallistujia samaan paikkaan.

Uusista ryhmistä kerron lisää sitten syyskuussa.
Nyt nautitaan kesästä, lämmöstä, valosta, mansi-
koista ja jätskistä. Kuunnellaan välillä sateen ro-
pinaa, ladataan akkuja aurinkoenergialla, (muista
kuitenkin suojautua auringolta) kuunnellaan pörri-
äisiä ja lintuja. Haistellaan kesän kukkien tuoksua
ja ihan vaan ollaan. Ja hei; kesällä saa oikeasti
ottaa ihan iisisti ja levätä! Kaikkea ei tarvitse ehtiä
ja sisälle saa jäädä, vaikka aurinko paistaisi.

**Kohdataan toisemme arvostaen, ollaan ihmisiä
toisillemme ja moikataan kun nähdään!**

Kesäterkuin

Hanna Parikka



Puutarhan kuulumisia

Kauklahdessa on meneillään vuoden paras kasvu-aika. Olemme kylväneet siemeniä maahan ja seuraamme jo kasvien kehitystä. Kasvava sato tuottaa iloa useammalle aistille, kun pääsemme ihailun lisäksi maistelemaan maan tuotoksia.

Kesä ei ole ollut pelkkää aherrusta, olemme käyneet retkellä Espoon saaristossa ja hevosia tapaamassa talliretkellä. Hevosten näkeminen ja koskettaminen oli monelle upea, voimaannuttava kokemus. Puutarhalaiset ovat päässeet näkemään myös luonnonvaraisia eläimiä, kun palstalla on vieraillut sekä kyy-, että rantakäärme. Myös lintuja ja erilaisia hyönteisiä ihailimme käytännössä päivittäin.

Elokuussa järjestämme kaksi kertaa avoimien ovien päivät, jolloin myös vierailijat pääsevät tutustumaan puutarhaan. Myös jokainen emyläinen on sydämellisesti tervetullut. Puutarha on esillä myös elokuussa järjestettävässä Espoo-päivän piknikissä Samarianmäellä, eli jos uteliaisuutesi on herännyt, voit vierailla jossain näissä tapahtumissa. Lisää tietoa tapahtumista tämän tiedotteen ajankohtais-
ta osiosta.

**Voit myös olla yhteydessä:
ulla.sundstrom@emy.fi tai
050 310 7980
Ulla Sundström.**



Emyn ryhmätoiminta

Vello

- Vello on sähköinen kalenteri, jonka kautta voit ilmoittautua mukaan Emyn ryhmiin ja muuhun toimintaan. Vellon käytössä saat apua työntekijöiltä, jos tarvitset! Emyn Vello-kalenteri löytyy osoitteesta www.vello.fi/emyry. Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta emy.fi/tietosuojaseloste.

Virtuaaliemy Discordissa

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, <https://emy.fi/emy-discordissa/>
- Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.

Maanantai

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoihin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Lilla Karyllin talkoot** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot, ei 7.7.** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyy p. 050 471 7774.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30–13, alkaa 25.8. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä perjantaina: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Ystävärühmät. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

- **Yhteisöta Espoon ystävärühmä, kesätauko. Jatkuu 1.9. Klo 10–11.45.** Terveyskuja 2 B. Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.
- **Raitin Pysäkin ystävärühmä, kesätauko. Jatkuu 1.9. (TÄYNNÄ) Klo 15–16.30.** Konstaapelinkatu 1.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13–15. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkeet vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

Kesätaideryhmä elokuussa Lilla Karyllissa ma 4.8.–25.8. klo 13–15. Elokuussa kokoontuva kolmen kerran taideryhmä tarjoaa mahdollisuuden tutkia osallisuuden teemoja monitaiteisesti ja moniaistisesti. Ryhmä on avoin kaikille – aiempaa taidekokemusta ei tarvita. Ryhmä kokoontuu Lilla Karyllin vehreällä pihamaalla. Sadesäällä työkentelemme sisätiloissa. Ryhmänohjaajana toimii kuvataideterapeutti, toiminnanohjaaja Johanna Käsälä. Ilmoittautuminen joka kerralle erikseen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. **HUOM! Ma 18.8. klo 13–15 Lilla Karyllissa on vapaata taiteilua, jolloin ei ennakkoilmoittautumista. Ohjaajana Anna-Maria.**

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ohjaamotalon Olotila klo 15–18, ei 21.7. ja 4.8. Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelata pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15–16. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Olohuone (30–45 v.) Valoemyssä klo 16–20. Olohuone on rento paikka, johon voi tulla oleskelemaan, tapaamaan uusia ihmisiä tai vanhoja tuttuja, pelaamaan lautapelejä, juttelemaan tai keksimään jotain uutta, yhdessä tai yksin. Tule mukaan! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) roperyhmä Discordissa klo 18.30–20.30, jatkuu 11.8. Ryhmässä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masquerade kahdessa kampanjassa joista kumpikin on täynnä. Jos roolipelit kiinnostavat käynnistämme tarvittaessa lisää ryhmiä, joten olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Tiistai

Talkoot. Lilla Karyllin talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30, jatkuu 26.8. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupertellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä 9.12. asti.

Kesätaideryhmä heinäkuussa Lilla Karyllissa ti klo 13-15. Maalataan ja piirretään kesäisten teemojen parissa, matalalla kynnyksellä. Ryhmän alussa voimme tehdä pieniä lämmittelyharjoituksia, ja tämän jälkeen jokainen saa taiteilla oman visionsa pohjalta. Hyvällä säällä mahdollisuus olla myös ulkona. Ohjaajana Anna-Maria. Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 22.7. ja 5.8. klo 13.50-15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa / maauimalassa klo 15-16.30, alkaa 5.8. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 15 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjäpellonkatu 15. Hallilla Vastassa vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten saliryhmä Puolarmaarin ulkosalilla 12.8., 19.8. ja 26.8. klo 16-17. Tule mukaan treenaamaan hyvässä porukassa, hyvällä mielellä ja itsellesi sopivalla sykkeellä! Salilla voit kysyä neuvoa tai tehdä omaa ohjelmaasi. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Keskiviikko

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Lilla Karyllin talkoot** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot, ei 9.7.** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyyyn p. 050 471 7774.

OCD-ryhmä Villa Apteekissa 30.7. ja 27.8. klo 13-15. Onko sinulla pakko-oireinen häiriö (OCD)? Tule mukaan lämmi- henki- seen vertaistukiryhmään. Mukana vertaisohjaajat Kati ja Bella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30, alkaa 6.8. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Vastassa vapaaehtoiset Valpuri ja Päivi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17, alkaa 6.8. (TÄYNNÄ) Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittautuminen Virpille p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa 2.7. klo 15-17, jonka jälkeen kesätauolla 13.8. saakka. Tuu megeen pelailemaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Pelit vaihtelevat eikä ole mikään pakko pelata vaan voi tulla vaan jutskailemaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä 2.7. klo 16-20, jonka jälkeen kesätauolla 13.8. saakka. Ei leiriviikolla 9.7. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppejä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Emyn ryhmätoiminta

Torstai

Talkoot. Lilla Karyllin talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja lopputyöt yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Peliryhmä Meriemys klo 13.30–15 parittomina viikkoina, alkaa 31.7. Tule mukaan pelaamaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan palapelejä.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Valon maalarit Valoemyssä klo 13–14.30 parillisina viikkoina, alkaa 21.8. Maalataan ja piirretään omatoimisesti, matalla kynnyksellä. Keksitään yhdessä kerran teema tai voi myös taiteilla oman idean mukaan. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Meren ja taivaan välillä Meriemys klo 13.30–15 parillisina viikkoina, alkaa 7.8. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Ryhmä 27.11. asti.

Ulkopeliryhmä Lilla Karyllin pihalla klo 13.30–15, 28.8. asti. Leikkimielistä kesäkisailua ulkopelien parissa toiveiden mukaan: mölkkyä, krokettia, sulkapalloa, tikanheittoa, frisbeetä, petankkia... Ei ennakoilmoittautumista. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa yhteistyössä Hirviniityn kanssa klo 14–15, alkaa 14.8. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Osoite: Kannusillankatu 4. Lisätietoja Tommilta p. 040 143 4671.

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16–17.30. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16–20. Ei leiriviikolla 10.7. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyypppejä ja hyvää meininkiä. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Perjantai

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- Lilla Karyllin talkoot** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot, ei 11.7.** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12–14, alkaa 15.8. Tervetuloa rupattelemaan ja tekemään käsitöitä mukavassa porukassa! Ota oma käsityösi mukaan tai voit myös käyttää Valoemystä löytyviä tarvikkeita. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13–15, alkaa 15.8. Puhutaan helppoa suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoitteluun yhdessä. Lisätietoja: Saara Arkimo, p. 050 312 5192, saara.arkimo@emy.fi.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14–14.45. Kävelyä ja juttelua läpi kesän. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16–20. Ei leiriviikolla 11.7. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyypppejä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 2.8. klo 13-14. Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloite-laatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983. Ei kokousta heinäkuussa. Seuraava kokous 6.9.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 2.8. klo 14.15-15.15. Tutustumme kuluvaan kuukauteen Kaikukortti-tapahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuuri-kohteisiin. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983. **Seuraava kerta 6.9.**

Vertaistukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemyssä la 9.8. klo 14-15.30. Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraava kerta 20.9.

**Käy kurkkaamassa
Emyn sometilejä
saadaksesi vilauksen
kohtaamispaikkojen
arjesta!**



Emyläisten runoja

Nurkat

Nurkat kutsuvat luokseen,
ne kätkevät aarteita,
varjoja
ja ainaisia ajatuksia.

Uupuneet kasvosi.
Niitä en unohda.
Ne ovat piirtyneet mieleeni.

Vaatekomeroni kuin loputon aarre
-tai no niin-
romuvarasto. Ja sinä, sinä odotat.

Nurkissa on valoa varastossa.
Näkökulma sisällä.
Kohti, kaikki kapenee, tiivistyy.
Nurkat pienenevät, mahtuvat taskuun.

Käärmeet lymyilevät joka nurkassa ja puskassa.
Olethan varovainen, lukee ulko-ovessa.
Kukkuu, kukkuu. Pakkomielle kuunnella ja laskea.
En haluaisi, lasken silti.

Nurkille ja niiden asukkaille rakennan kotiini sa-
lonkeja.
Ne asuttavat minua, vaikka minä olen pysähtynyt.

Tämä on minun kotini ja minä olen väsynyt aavei-
siin.
Nurkkiini kuolleisiin,
jotka pölyä huokailevat hiuksilleni.

Käänny: avartuu, panoraama mahdollisuuksia
tarttua tai jättää.

- Anu, Kristiina, Ella, Tuula ja Hanna
(Siuntion sanankehrääjät)

Nuotiolla

Lempeän saunomisen jälkeen
väki kokoontuu nuotiolla
leimuavien liekkien ääreen.
Savu tuoksuu ilmassa,
makkarat tummuvat liekeissä.
Sinapin kera maistuu grillattavat,
kitara soi ja tuttuja sävelmiä
lauletaan yhdessä.
Aurinko painuu puiden taa
ja yöpuulle käy aika.

Kirsi. R

Metsärethki

Emyn leiri, kaunis päivä,
isossa ryhmässä kävelyretki.
Jäätelö maistuu ja
seura on mukavaa.
Metsäpolulla linnut laulaa
ja kuusenoksat
havulta tuoksuu.

Kirsi. R

**Haluatko runosi, taidettasi tai muita luomuksiasi
tiedotteeseen?**

**Lähetä ne meille viimeistään
edeltävän kuun 15. päivänä!**

Tupakan henki

Tupakan henki, puhut minulle:
polta yksi tupakka päivässä,
polta edes yksi tupakka viikossa.
Jos polttaa niin polttaa,
jos en niin en.
Tupakka: jätin sinut,
kuten jätin naiseni,
ilman vihaa
ja ilman kaipausta.
Elämä ilman savua on elämäntapa.
Elämä tupakan kanssa
on rahat ja henki.
Nautin tästä lähtien elämästäni
täysin keuhkoin.

Jarno

JUHANNUS

Keskikesä on kimallusta,
keskikesä on paistetta,
kukkia niityllä, valoa taivaalla
ja toiveita tuulessa.
Olen höyhenen kevyt,
siksi keinunkin
sylissä valonsäteen.

Andy

Nuotiolla

Liekit nuoleskelevat puita,
lämpö leviää ympäristöön,
tunnelma on käsin kosketeltavaa.
Hieno ilta kaikille.

JN-25

Metsäpolulla

Metsä tuoksui musiikilta,
se kanto askelia
ja unelmia,
valoa varpaiden alla,
polulla pienellä,
muurahaisen askelin.

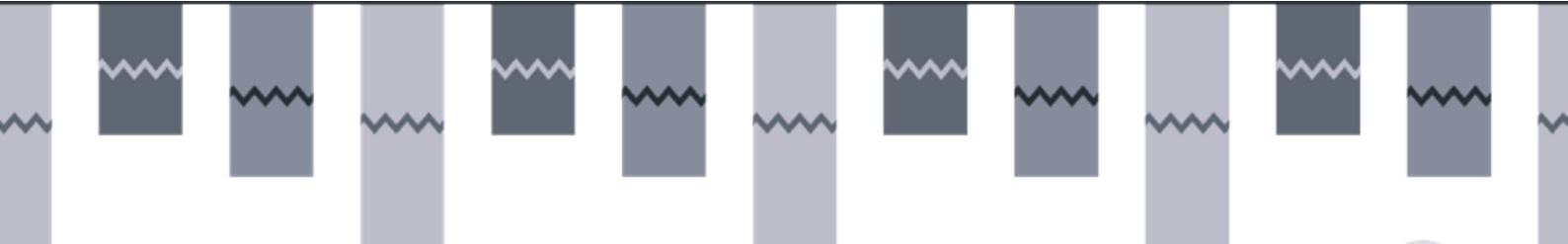
Ehkä vielä löydän paikkani
suuressa maailmassa,
sylissä mustarastaan
laulun.

Andy

Voikukka

Voikukka on symboli
kesän ja auringon,
siitä pulppuaa lauluni mun,
ilmaista hupia paisteesi sun,
kun voin kasvoillasi nähdä auringon.
Lopuksi tulee kylmä mun,
kun voikukka pomitaan,
lähtee paisteesi sun.

Elina E.



Emyn retki Lohjalle 10.9. Pajafestiin!

Pajafestin järjestää Sosped-säätiön Kulttuuripaja Hiisi. Kulttuuripaja Hiisi toimii Lohjalla ja tarjoaa luovaa tekemistä **18–35-vuotiaille**, sekä kouluttaa vertaisohjaajia. Emyllä on toimintaa Hiisin tiloissa aina maanantaisin, kun Länsituuli-hankkeen 30+-ryhmä kokoontuu yhteen. Paja

Hiisi kutsui Emyn mukaan juhliin, eli pakataan bussi ja lähdetään Lohjalle. Tapahtumassa on mahdollista harjoitella esiintymistä, vaikka runoja lausumalla. Nyt on muutama kuukausi aikaa harjoitella, joten ei kun runosuoni sykkimään ja katseet kohti syyskuun estradia.

Tässä tapahtumassa on mahdollista verkostoitua Sosped-säätiön kouluttamiin nuoriin vertaisohjaajiin, sekä vaihtaa kokemuksia hyvistä toimintatavoista. Eli te kultaiset Emyn vapaaehtoiset; nyt olisi tilaisuus tutustua uusiin ihmisiin, ja saada ideoita meidänkin arkeemme.

Lähtö Lilla Karyllista klo 9.30, takaisin lähdetään noin klo 14.
Ilmoittautuminen retkelle ke 3.9. mennessä vello.fi/emyry tai
Virpille p. 050 310 7981.

SOSPED 

Yhteistyökumppaneiden toimintaa

Raitin Pysäkki (kiinni 30.6.-1.8.)

Raitin Pysäkki Espoon Leppävaarassa on kaikille avoin kansalaiskahvio, matalankynnyksen olotila, piipahtamispaikka, lukusali, askartelupaikka ja paljon muuta. Ystävien tapaaminen, sosiaaliset siteet ja yhdessä oleskelu tekevät päivän valoisammaksi.

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin klo 9–13. **Huom! Aukiolossa saattaa olla muutoksia, tarkistathan ajankohtaisen tiedon soittamalla tai kotisivuilta!**

Kahvila on avoinna päivittäin ja puuroa on tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin. Lounas on tarjolla keskiviikkoisin klo 12.00. Ruokajakelua on kerran viikossa perjantaisin alkaen aamusta ja jatkuen niin kauan kuin jaettavaa riittää.

Käyntiosoite Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
Postiosoite Timpurinkuja 2, 02650 Espoo
<https://rednet.punainenristi.fi/node/8307>



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten mielenterveystoimijoiden oma yhdistys. Kisu ry ylläpitää kohtaamispaikka KIMlää Kirkkonummen keskustassa, Finnsbackassa. Yhdistyksen tavoitteena on edistää ja tukea jäsentemme hyvinvointia, sekä arjessa pärjäämistä tarjoamalla mielekästä tekemistä ja vertaistukea. Vertaisten tuki ja kipeidenkin asioiden jakaminen voi helpottaa huomattavasti.

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistumme kaikki taitojemme, osaamisen ja voimiemme mukaan. Ryhmätoimintoja ovat mm. miesten-, askartelu- ja käsityöryhmä. Uusina ryhminä aloittaa mm. valokuvaus- ja keilausryhmä Masalassa.



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Heinäkuussa:

Tiistaisin miesten ryhmä klo 16-17

Keskiviikkoisin 2.7. ja 9.7. ulkopelejä ja mukavaa liikuntaa Hannan kanssa.

Torstaisin olohuone avoinna klo 10–13 kahvia, seuraa ja ulkopelejä.

Elokuussa 4.8. eteenpäin paluu arkeen.

Käyntiosoite Eerikintörmä 2, 02400 Kirkkonummi

<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkostojen kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry) ja olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuville ja Espoossa tai Kauniaisissa asuville Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärppejä löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.



EMY -tiedote

Pappilantie 7,
02770 Espoo



Riikka 7-25