



# EMY- tiedote

Heinä-  
elokuu  
2024

Espon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo mentalthälsöförening EMF rf  
[www.emy.fi](http://www.emy.fi)



# Yhdistys ja yhteystiedot

**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalhälsoförening 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 jäsentemme tarpeista. Arvomme ovat osallistujalähtöisyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys, toiminnallisuus ja syrjinnästä vapaa alue.

## Yhdistyksen jäsenyys

Emyn syyskokouksessa marraskuussa 2023 hyväksyimme uuden mallin. Jäsenmaksu vuodelle 2024 on nyt 15 €, joka sisältää yhdistyksen kokouksissa osallistumisen äänivaltaisena jäsenenä yhdistyksen päätöksentekoon tai sitten kannatusjäsenmaksu 200 €, joka nimensä mukaisesti on Emyn kannattamista ilman äänioikeutta. Maksamalla 45 € maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä paperinen EMY-tiedote sekä jäsenmaksu. Muutos johtuu siitä, että kuukausittaisen EMY-tiedotteen painatus- ja postituskulut ovat olleet huomattavasti suuremmat kuin aikaisempi jäsenmaksu. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jos maksat jäsenmaksun ennen kuun 15. päivää, ehdimme lisätä sinut rekisteriin seuraavan kuun lehden postitusta varten. Tilaajat saavat EMY-tiedotteen postitse kotiin. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä. Lisätietoja yhdistyksestä ja jäsenyydestä: [emy.fi/yhdistys](http://emy.fi/yhdistys).

## Emyn pankkilyhteys

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero:  
FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH.  
Maksassasi jäsenmaksua Emyn tilille,  
laitathan viestikenttään nimesi ja yhteystietosi!



## Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala		
Varapuheenjohtaja	Johanna Virtanen		
Toiminnanjohtaja	Kaj Jarvisalo	p. 050 552 1049	<a href="mailto:kaj.jarvisalo@emy.fi">kaj.jarvisalo@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	<a href="mailto:virpi.guttorm@emy.fi">virpi.guttorm@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	<a href="mailto:arttu.poyhtari@emy.fi">arttu.poyhtari@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	<a href="mailto:saara.arkimo@emy.fi">saara.arkimo@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Johanna Kansälä	p. 050 310 7982	<a href="mailto:johanna.kansala@emy.fi">johanna.kansala@emy.fi</a>
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	<a href="mailto:eeva.leinonen@emy.fi">eeva.leinonen@emy.fi</a>
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	<a href="mailto:tiia.hachad@emy.fi">tiia.hachad@emy.fi</a>
Ohjaaja	Heli Nieminen	p. 050 310 7987	<a href="mailto:heli.nieminen@emy.fi">heli.nieminen@emy.fi</a>
Ohjaaja	Ulla Sundström	p. 050 310 7980	<a href="mailto:ulla.sundstrom@emy.fi">ulla.sundstrom@emy.fi</a>
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	<a href="mailto:sandra.saim@emy.fi">sandra.saim@emy.fi</a>
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		

## Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuuri-kohteisiin. 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 kurssi-

paikkoja 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](http://emy.fi/kaikukortti)

**Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.**



## Hein-elokuun täripit

2.7.	<i>Frisbeegolfia Puolarmaarissa</i>
5.7.	<i>Lounaskävelyretki Ikeaan</i>
10.7.	<i>Retki Kauppatorille</i>
11.7.	<i>Minigolfretki Lilla Karyllista</i>
17.7.	<i>Saaristoveneretki Pentalaan</i>
19.7.	<i>Retki Håkansbölen maisemiin</i>
24.7.	<i>Retki Kruunuvuorenrantaan</i>
30.7.	<i>Retki Suomenlinnaan</i>
5.8.	<i>Merenrantakävelyä ja uintia Kivenlahdessa</i>
8.8.	<i>Attendo Valkealan elojuhlat</i>
8.8.	<i>Kipinän puutarhan avoimet</i>
11.8.	<i>Retki Pakkasmäen kesäteatteriin</i>
15.8.	<i>Taiteiden yön festarietkot Karvisen pihamaalla</i>
21.8.	<i>Retki Karjaan Mielenterveysyhdistys Kaippariin ja Billnäsin ruukille</i>
22.8.- 24.8.	<i>MTKL Yhdistyspäivät Joensuussa</i>
30.8.	<i>Espoo-päivän piknik</i>

EMY-tiedote 7-8/2024

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](http://www.emy.fi/emy-tiedote)  
Vastaava toimittaja, taitto: Arttu Pöyhtäri  
Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki  
Tilaushinta: 45 €/kalenterivuosi. Sisältää myös Emyn jäsenmaksun.

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

Kansi: Susanna

Kuvituksia on luotu DALL-E tekoälyllä

# Emyn kuulumisia

**Pitelet käsissäsi Emyn kesätiedotetta**, jossa yhdistyvät heinä-elokuun toiminta yhdeksi näppäräksi paketiksi. Kesä Emyssä tarjoaa monenmoista tekemistä, uusia ryhmiä ja retkiä sekä tuttuja leirejä, näihin kaikkiin voit tutustua seuraavalla aukeamalla!

Heinä-elokuu sujuu Emyssä tutulla tavalla, halusit sitten tulla ryhmiin, käydä Lillassa tai Meriemysissä talkoissa tai lähteä retkelle. Toimintaa riittää! Vaikka kesällä Valoemy meneekin kiinni, ovat Lilla Karyll ja Meriemy auki koko kesän. Jos siis haluat vain pysähtyä kohtaamispaikkaan moikkamaan tuttuja tai ehkä tutustumaan uusiin ihmisiin, juomaan kupposen kahvia lehden äärellä tai muuten vain käydä piipahtamassa, tervetuloa!

Työntekijöiden kesälomat löydät tämän pääkirjoituksen alta. Seuraava tiedote ilmestyy syyskuun alussa, ja suurin osa syyskauden toiminnasta alkaakin heti syyskuussa.

Minä toivottelen tässä ihanaa kesää kaikille teille! Nähdään syksyllä Emyssä,

## Arttu



**Emyn työntekijät lomailevat heinä-elokuussa:**  
**Heli 24.6.-21.7.**

**Tiia 1.7.- 2.8.**

**Virpi 1.7.-14.7. ja 29.7.-4.8.**

**Kaide 1.7.-7.7. ja 15.7.-28.7.**

**Saara 1.7.-10.7. ja 6.8.-18.8.**

**Arttu 15.7.-11.8.**

**Jouni 15.7.-11.8.**

**Eeva 22.7.-4.8. ja 19.8.-1.9.**

# Ajankohtaista

## Tapautuu heinä-elokuussa

### Solmeillen-yhteisötaidetyöpaja Lilla Karyllin pihalla heinäkuussa ma klo 13-15.

Tule tekemään yhteisötaideteosta kanssamme! Työpajat 1.7., 8.7., 15.7., 22.7. ja 29.7. Punomme, letitämme ja solmimme matonkuteita, joista rakentuu yhteinen taide-teos. Yhteisiä jaettuina tarinoita ja kokemuksia. Ei ennakkoilmoittautumista. Ohjaajana taideterapeutti Johanna Känsälä.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Harjoitusjalkahoitoja Meriemyssä heinäkuussa.

Jalat kesäkuuntoon! 1,5 h hoito sisältää mm. jalkakylvyn, kovettumien poiston, kynsien leikkauksen ja tarvittaessa kynsien ohennuksen. Jos haluat kynsien lakkauksen, ota oma lakka mukaan. Varattavat ajat ti ja to klo 11-12.30: 2.7., 4.7., 9.7., 11.7., 16.7., 18.7., 23.7., 25.7. ja 30.7. Hinta tarvikkekustannusten verran 3,5 €. Varaa tasaraha! Hoitoja tekee jalkahoitajaopiskelija Kaisa. Ajanvaraus: vello.fi/emyry tai Emyr työntekijän kautta.

### Kesätaideryhmä Lilla Karyllissa heinäkuussa ke klo 14-15.30.

Työskentelemme Lilla Karyllin pihalla (tai sateella sisällä) seuraavin teemoin: 3.7. Voima, 10.7. Tahto, 17.7. Valo ja 24.7. Unelma. Ryhmään osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta taiteellisesta työskentelystä. Ohjaajana taideterapeutti Johanna Känsälä. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Johannalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Dartsklubi Asukastila Kivenkolossa heinä-elokuussa to klo 13-15.** Tervetuloa heittelemään tikkaa ja kahvittelemaan. Osoite: Merisaapas 1 A, Kivenlahti.

### Koirakävelyä kävelyryhmässä pe klo 14-14.45: 5.7., 19.7., 2.8. ja 9.8.

Lähtö Lilla Karyllista. Kävelyllä mukana ystävällinen koirakaveri Mökö ja vapaaehtoinen Johanna. Voit ottaa kävelyllä mukana myös oman koirasi. Mökö mukana kävelyllä hellevarauksella.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Omakuva N.Y.T. -ryhmä Lilla Karyllissa heinä-elokuussa ke klo 14-15.30.

Mentalisaatioon pohjautuvaa monitaiteellista identiteettityöskentelyä Lilla Karyllin pihalla tai sateella sisällä 31.7., 7.8. 14.8. ja 28.8. Ohjaajana taideterapeutti Johanna Känsälä. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Johannalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Taiteiden yön festarietkot nuorille aikuisille Karvisen pihamaalla to 15.8. klo 13-17. Yli 18-vuotialle.

Ohjelmassa mm. DJ ja jamit, grillausta, kassien painantaa, koruaskartelua, minimielenosoitus, Instaseinä ja taidenäyttely. Osoite: Malminraitti 19, 00700 Helsinki. Tapahtuman järjestävät Avomielin-yhdistykset: Karvinen, Etappi, Hyvät Tuulet ja Taiteen Sulattamo. Ilmoittautuminen 7.8. mennessä: vello.fi/emyry tai Johannalle p. 050 310 7982.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

### Espoo-info Lilla Karyllissa ti 20.8. klo 13-14.30.

Tarvitsetko digitukea tai apua muussa asiainnissa? Espoo-infon liikkuva neuvontapalvelu jalkautuu Lilla Karylliin kerran kuussa. Espoo-info on kaupungin yleisneuvontaa ja digitukea tarjoava palvelupiste. Seuraavat kerrat: 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.

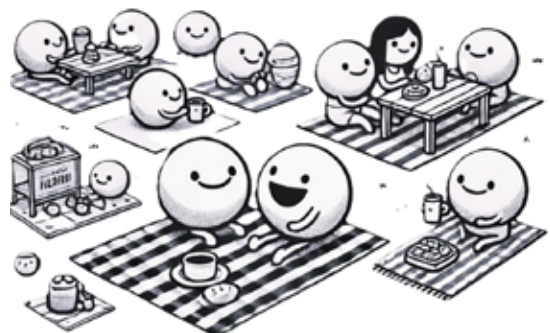
### Voimavaroja etsimässä - kirjallisuusterapeuttinen ryhmä Meriemyssä ke klo 17-19, 31.7.-11.9.

Miten voisit löytää lisää voimavaroja arkeesi? Millainen selviytyjä sinä olet? Mitä toivot elämäsi lisää? Kirjallisuusterapiassa hyödynnetään omia tekstejä sekä valmiita aineistoja terapeuttisessa vuorovaikutuksessa. Ryhmässä kirjoitetaan annettujen aiheiden pohjalta vapaasti. Kirjoituksia ei arvioida, eikä ryhmään osallistuminen vaadi erityisiä kirjoitustaitoja. Ryhmässä keskustellaan yhdessä teksteistä, mutta jokainen päättää itse kuinka paljon kirjoittamastaan haluaa jakaa muille. Ryhmä kokoontuu 7 kertaa. Mukaan tarvitset vihkon ja kynän. Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Ilmoittautumiset 25.7. mennessä sähköpostitse maarianoma@outlook.com. Ilmoittautuneet haastatellaan puhelimitse. Ryhmää ohjaavat kirjallisuusterapeuttiopiskelijat Maaria Huhtala ja Riittamaija Pulli.

UUSI!

### Espoo-päivän piknik pe 30.8. klo 11-13 Samari-anmäellä.

Perinteinen Samarian piknik alueen asukkaille. Osoite: Terveyskuja 2. Luvassa mukavaa yhdessäoloa kahvittelemisen ja leppoisan ohjelman merkeissä. Tilaisuus on päihteetön ulkoilmatapah-tuma. Menossa mukana Nicehearts ry / Yhteisötalo Espoo, Manna-Talo ry sekä Espoon mielenterveys-yhdistys EMY ry. Lämpimästi tervetuloa!



## Retkiä heinä-elokuussa

**Frisbeegolfia Puolarmaarissa ti 2.7.** Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 13 vapaaehtoisen Janekin johdolla. (Retkellä tarvitaan omakustanteinen BC-lippu.)

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Lounaskävelyretki Ikeaan pe 5.7.** Kävelään yhdessä lounaalle Ikeaan. Lähtö klo 12 Lilla Karyllista vapaaehtoisten Janekin ja Peten matkassa. Omakustanteinen omatoimiretki.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Retki Kauppatorille ke 10.7.** Yhteislähtö klo 12 Lilla Karyllista vapaaehtoisten Janekin ja Peten kanssa. Omakustanteinen retki (ABC-lippu).

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Minigolfretki to 11.7. klo 13-15.** Terve-tuloa viettämään iltpäivää minigolfin, yhdessäolon ja pienten eväiden parissa. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 12.30. Tapaaminen Kirkkojärven minigolfissa klo 13, osoitteessa Kaivomestarinniitty 6. Yhteistyössä Samaan suuntaan -hanke ja Ykköskoti Hirviniitty. Ilmoittaudu 3.7. mennessä: vello.fi/emyr. Ei osallistumismaksua. Tiedustelut Johannalta p. 050 310 7982

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Saaristoveneretki Pentalaan ke 17.7.** Yhteislähtö Meriemystä klo 9.15. Voit tulla myös suoraan Marinsatamaan, josta saaristovene lähtee klo 10. Tulethan paikalle jo 9.50, jotta löydät porukkaan mukaan. Emy tarjoaa pienet eväät (leipä + banaani) ja edestakaisen venematkan. Ota vesipullo ja mahdolliseen matka-alennukseen oikeuttava kortti mukaan. Perillä vapaata oleskelua, uimista, tutustumista saaristomuseoon tai saaren luontopolkuihin. Saarella on keittokatos, jossa voi nauttia omia eväitä. Pentalan museoalueelle on vapaa pääsy lukuun ottamatta Gurlin taloa, johon on pääsy Kaikukortilla tai omakustanteisesti. Paluumatka yhteislähtijöille klo 13.05 Pentalasta tai oman aikataulun mukaan. Takaisin Meriemyssä olemme noin klo 14.10. Ilmoittautuminen ma 15.7. mennessä: vello.fi/emyr tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



### Retki Håkansbölen maisemiin pe 19.7.

Omatoimiretki Vantaan Hakunilaan. Käymme Håkansbölessä katsomassa mm. kartanon sekä aitat ja tallit. Tapaaminen klo 12.05 Rautatieaseman laiturilla 5, bussin 717 pysäkillä. (Bussi lähtee klo 12.15). Vapaaehtoinen Tuula vastassa. Mukaan omat eväät, vesipullo ja ABC-lippu. Paluulähtö noin klo 16. Ilmoittautuminen to 18.7. mennessä: vello.fi/emyr tai Emyn työntekijälle.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Retki Kruunuvuorenrantaan ke 24.7.

Omatoimiretki vapaaehtoisen Tuulan kanssa. Tapaaminen klo 12.30 Helsingissä, Kolmen sepän patsaalla, Kolmen sepänaukiolla. Matkustamme veneellä Kruunuvuorenrantaan. Kävelemme Kruunuvuorenlammen ympäri ja syömme eväitä luonnossa. Paluu esim. joko klo 15.25 tai 16.15 veneellä Meritullintorille. Mukaan omat eväät, vesipullo ja ABC-lippu. Ilmoittautuminen ti 23.7. mennessä: vello.fi/emyr tai Emyn työntekijälle.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Retki Suomenlinnaan ti 30.7.

Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 9.30 vapaaehtoisen Merjan matkassa. Meno-paluumatkat omakustanteiset (ABC-lippu). Omat eväät ja vesipullo mukaan. Tapaaminen Kauppatorilla Suomenlinnan lautan lähtölaiturilla klo 11.15. Kauppatorilla vastassa vapaaehtoinen Eija. Sateen sattuessa saarelta löytyy museoita, joihin pääsee ilmaiseksi Museokortilla. Lisätietoja Merjalta p. 040 819 3639.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Merenrantakävelyä ja uintia Kivenlahdessa ma 5.8.

Lähtö Meriemystä klo 13 vapaaehtoisen Suvn matkassa. Retken aluksi päätetään yhdessä kävelyreitti ja uimaranta. Omat eväät. Säävaraus. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Emyn työntekijälle.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Attendo Valkealan elojuhlat to 8.8. klo 12-15.

Grillausta, tietovisa, pihapelejä ja musiikkia! Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 10.40. Emy tarjoaa yhteislähtijöille matkaliput. Osoite: Hvittorpintie 8, Masala Kirkkonummi. Yhteistyössä Samaan suuntaan -hanke, Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry, Attendo Valkeala ja Aspa-koti Apila. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr. Tiedustelut Johannalta p. 050 310 7982.



# Ajankohtaista

## Kipinän puutarhan avoimet ovet to 8.8. klo 13-15.

Tervetuloa kurkkaamaan Kipinän puutarhan ihmeellistä maailmaa avomien ovien päivänä. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 12.30 (Pappilantie 7) kera Tiian ja Suvin. Voit tulla myös suoraan puutarhalle klo 13-15 alkaen (Brynstensinkuja 5). Puutarhalaiset esittelevät puutarhan ihmeitä ja kertovat kokemuksiaan. Paikan päällä pientä purtavaa, mukaan kuitenkin kannattaa ottaa oma vesipullo. Ilmoittaudu mukaan [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) ja ilmoita lisätietokohtaan tuletko yhteislähdöllä vai suoraan puutarhalle. Lisätietoa Ulla Sundströmiltä p. 050 310 7980.

## Retki Pakkasmäen kesäteatteriin su

**11.8. klo 15.** Teatteri Hyökyvuori esittää vauhdikkaan musikaalikomedian Anything Goes eli Yli Atlantin. Esityspaikkana on Pakkasmäen ulkoilmateatteri, Espoonlahdentie 10, jossa tapaaminen klo 14.30 ja lippujen osto paikalla olijoille. (Myöhästyneet omakustanteisesti.) Lipun omavastuu hinta 15 €, Emy tarjoaa loput. Varaa mukaan tasaraha! Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Emyn työntekijälle.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

## Retki Karjaan Mielenterveysyhdistys Kaippariin ja Billnäsin ruukille to 21.8.

Lähtö Lilla Karyllista klo 9.45 tilausbussilla kohti Karjaata. Lounas ravintola Sosisissa klo 11-12. Tutustuminen Kaipparin toimintaan klo 12-14. Klo 14 lähdemme bussilla kohti Billnäsin ruukkia. Tutustumme ruukkialueeseen ja nautimme päiväkahvit. Paluumatkalle lähdemme klo 16. Retken omavastuu 20 €, Emy tarjoaa loput. Hae mukaan täyttämällä hakulomake ke 7.8. mennessä: [emy.fi/retket](http://emy.fi/retket). Lisätietoa Johannalta p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



## MTKL Yhdistyspäivät Joensuussa to 22.- la 24.8.

Teemme elokuussa matkan Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallisille yhdistyspäiville Joensuuhun. Torstaina lähdemme Pasilasta junalla ja perillä nautimme Emyn tarjoaman päivällisen sekä majoitumme hotelliin. Perjantaina ohjelmassa on mm. Pohjois-Karjalan Marttojen Piirakkapaja, kirppiskierros ja vierailu Joensuun Taidemuseo Onnissa sekä iltajuhlat. Perjantain ohjelmasta ilmoitaudutaan ennakkoon kulttuuripäivän avaukseen, Omatoimi vierailulle taidemuseoon, piirakkapajaan sekä iltajuhliin. Taidemuseo Onniin mennään kävelyoppaiden johdolla ja sinne pääsee sisään Museo- tai Kaikukortilla. Jos et omista museokorttia tai Kaikukorttia, MTKL kustantaa sisäänpääsyn. Lauantaina ohjelmassa yleisurheilulajit ja muita aktiviteetteja Joensuun keskustentällä. 1200 m yhteiskävely ja toimintarastit eivät vaadi ennakoitua ilmoittautumista, mutta kisalajeihin (3-ottelu ja 1000 m kävely) ilmoitaudutaan etukäteen. Hae yhdistyspäiville pe 12.7. mennessä täyttämällä hakulomake, joka löytyy [emy.fi/leirit](http://emy.fi/leirit). Hakulomakkeen voit täyttää myös kohtaamispaikoissa tai voit olla yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192 tai Johannaan p. 050 310 7982. Huom! Älä ilmoita itseäsi suoraan MTKL:lle. Emyn hakulomakkeella voit ilmoittautua myös lauantain kisalajeihin ja kenttälounaalle. Loput ateriat valitaan paikan päällä. Matkan hinta on 100 € ja Emy tarjoaa loput. Hinta sisältää junamatkat, osallistumisen kulttuuripäiville ja ohjelmaan, majoituksen Sokos Hotel Kimmelissä, ateriat (to päivällinen, pe aamiainen, lounas ja päivällinen, la aamiainen, kenttälounas ja päivällinen). Varaudu omakustanteisiin junamatkojen ruokailuihin ja välipaloihin. Matka on päihteetön. Lisätietoja ja valtakunnallisten yhdistyspäivien ohjelma löytyvät [emy.fi/leirit](http://emy.fi/leirit) tai ole yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192.



## Tulossa syyskuussa

**Retki hevostalli Stall Gobbackaan to 5.9.** 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. Kaikki lähtevät retkelle yhteislähdöllä Lilla Karyllista klo 11. Tallilla varattu aika klo 12.30-14.30, jonka jälkeen palaamme Lilla Karylliin. Hae retkelle mukaan ma 2.9. mennessä täyttämällä hakemus emy.fi/retket tai Emyn kohtaamispaikoissa ja palauta täytettynä työntekijälle.

**Avomielin-ongintakilpailu Vanhankaupunginlahdella ti 10.9. klo 9.45-14.** Tukiyhdistys Karvinen kutsuu Avomielin-kumppanit onkikisoihin. Onkiminen tapahtuu Vanhankaupungin kosken suvannon lupa-alueella, jossa myös onkiminen on luvanvaraista ja maksullista (eikä siis tapahdu jokaisenoikeudella.) Saamme Helsingin kaupungilta tapahtumaan ilmaiseksi kalastusluvut, onget sekä syötit. Halutessasi voit tuoda oman ongen (ei heitto-onkea eikä monikoukkuisia), syötit ja kylmälaukun saalista varten. Vinkki! Aluella voi viettää päivää myös patikoimalla pitkospuita pitkin ruovikkoalueen läpi monipuolisena lintualueena tunnettuun Lammassaareen tai vain viettää päivää veden äärellä kauniissa rantapuistossa. Painavimman yhteissaaliin onkinut joukkue voittaa. Myös painavimman kalan onkija palkitaan. Onkikilpailun palkintojen jaon jälkeen Karvinen tarjoaa osallistujille makkaranpaistoa, kahvia ja muuta evästä. Joukkueisiin mahtuu 5 kilpailijaa/yhdistys. Evästä varataan myös 5 kannustajalle/yhdistys. Kokoonnumme klo 9.45 Meri-infossa, osoitteessa Viikintie 1, 00560 Helsinki, josta haemme onget ja syötit. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 8.30. Ilmoittautuminen 3.9. mennessä: vello.fi/emyy. Tiedustelut Johannalta p. 050 310 7982.

**Avomielin-yhdistysten Märkiön leiri Nurmijärvellä ti 10.9.-pe 13.9.** Avomielin-yhdistykset toteuttavat yhdessä leirin Nurmijärven Märkiön leirikeskukseen syyskuussa. Luvassa paljon yhteistä tekemistä, hyvää ruokaa ja iloa! Pelaamista, saunomista, uimista, ruoan laittamista, nuotion äärellä istumista, kanootilla melomista jne. Huomioithan, että osallistujilta edellytetään valmiuksia itsenäiseen toimintaan. Pystyt osallistumaan talkootöihin, kuten keittiötöihin, siivoukseen, saunanlämmitykseen, leiriaktiviteetteihin. "talkootöitä" on kuitenkin vain hyvin vähän osallistujaa kohden, tätä ei siis kannata pelästyä. Yhteiseen tekemiseen jokainen osallistuu omien voimavarojen mukaan. Leirin omavastuuhintana on 50 € sisältäen meno-paluu bussikuljetukset, ruokailut, yöpyminen neljän hengen huoneissa, joissa on kerrossängyt. Hae leirille mukaan pe 26.7. mennessä täyttämällä hakulomake, joka löytyy emy.fi/leirit tai tule kohtaamispaikkaan täyttämään hakulomake ja palauta se työntekijälle. Voit hakea leirille myös olemalla yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192 (lomalla 17.6.-18.6. ja 1.7.-10.7.) tai Johannaan p. 050 310 7982. Kaikille mukaan valituille ilmoitamme henkilökohtaisesti hakuajan jälkeen viikolla 32.



Tutustu Emyn  
nettisivuihin  
[www.emy.fi](http://www.emy.fi)

Emy on myös mukana  
Avomielin-verkostossa  
[www.avomielin.fi](http://www.avomielin.fi)



Käy kurkkaamassa  
Emyn sometilejä  
saadaksesi vilauksen  
kohtaamispaikkojen  
arjesta!



@emyespoo

# Ajankohtaista

## Emy mahdollistaa!

### 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, ilmoittaudu Virpille p. 050 310 7981.

### Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Meriemyn lauantapäivystäjä klo 12-16
- Lilla Karyllin sunnuntapäivystäjä klo 12-16
- Virtuaaliemyyn Discordiin keskustelukaveriksi
- Pihatöitä Lilla Karyllissa
- Emyn toiminnan esittely esim. terveyskeskusten ja psykiatrian poliklinikoiden auloissa yhdessä Emyn työntekijän kanssa
- Valokuvaaja Emyn arjen ja tapahtumien kuvaamiseen
- Emyn somepäivitysten teko
- Ohjaajaksi:
  - sulkapalloon
  - koirakävelyn ohjaajaksi
- Ohjaajan pariaksi tai varaohjaajaksi:
  - käsityöryhmään
  - askarteluryhmään
  - kuntosaliryhmään
  - jalkapalloon
  - futsaliin
  - sählyyn
  - kävelyryhmään
  - talkoisiin talkoovastaavaksi
- Tukinettiin tiistain tai sunnuntain Emy-chaattiin moderoijaksi toisen ohjaajan pariaksi tai tuurajaksi
- Yksilötukihenkilö siivouksen aloittamisen henkiseksi tueksi

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

**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

**Stora Blindsundiin saunaan ja uimaan.** Soutuvene noutaa saunojat Nuottaniemen venesataman (Nuottatie 19, Matinkylä) itäreunan laiturista.

- Keskiviikkoisin on sekä miesten että naisten vuorot. Miehet saunovat klo 17-18.30 (haku laiturilta klo 17) ja naiset saunovat klo 18.30- 20 (haku laiturilta klo 18).
- Saunamaksu on 4 €. Pakkaa omat saunomistarvikkeet, laudeliinat ja eväät mukaan. Lemmikkieläimiä ei voi saareen tuoda. Saarella on makkarapaistomahdollisuus. Järjestäjä: SeKaVan tuki ry (seurakunnat, kaupunki, vapaat järjestöt). Lisätietoja p. 044 068 8068.

### Kannettava tietokone lainaan Emystä

Emystä voit saada läppärin lainaksi. Koneissa ei ole käyttöjärjestelmän lisäksi muita maksullisia ohjelmia eikä mukana tule internet-yhteyttä. Tiedustelut: Kaj Järvisalo kaj.jarvisalo@emy.fi tai p. 050 552 1049.

**Haluatko kuukausittain Emyn sähköisen uutiskirjeen? Tilaa se osoitteesta [espoonmielenterveys@emy.fi](mailto:espoonmielenterveys@emy.fi)! Sisältää myös Emyn tiedotteen, Kaikukortti-listauksen ja ryhmäkalenterin.**



**LÄHETÄ ALOITTEESI, TOIVEESI TAI IDEASI EMY.FI  
-SIVUJEN ALOITELOMAKKEELLA 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

Merenkäynti 3, Kivenlahti

p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15

Lauantaipäivystys tauolla heinäkuun.

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

Maapallonkatu 8 E-F, Olari

p. 050 312 5193

Auki ma 10-13, ke-pe 10-15 (**Kesätauolla 21.6.-11.8.**)

**Poikkeus: kiinni 15.8.**

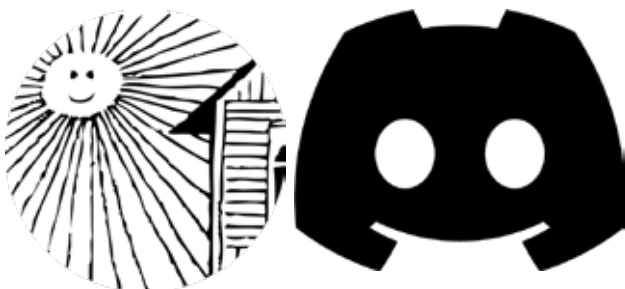
Valoemy on Emyn uusien kohtaamispaikka Olarisissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



## Virtuaaliemy Discordissa

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

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



# Vapaaehtoisille työnohjausta

**Vapaaehtoisten työnohjausta Villa Apteekissa keran kuussa, alkaa 12.8.**

Haluatko lisätä jaksamistasi vapaaehtoisena? Oletko kiinnostunut vapaaehtoisille suunnatusta työnohjauksesta? Työnohjauksessa keskustellaan yhdessä asioista, jotka kumpuavat vapaaehtoisena olemisesta, haastavista tilanteista, kuormittavista asioista, oman jaksamisen vaalimisesta... Mitään ennakkotietoa tai osaamista ei tarvita. Riittää vain, että olet halukas osallistumaan ryhmään ja yhdessä pohtimiseen sekä kehittämään omaa osaamistasi ja voimavarojasi vapaaehtoisena. Kokouksien aihepiirejä ei sovita ennakolta, vaan ”puhutaan siitä, mikä puhututtaa”.

**Hae työnohjaukseen 5.8. mennessä Virpin kautta: [virpi.guttorm@emy.fi](mailto:virpi.guttorm@emy.fi), p. 050 310 7981.**

**Työnohjauksen ehdot:**

- olet vapaaehtoinen
- sitoudut kymmeneen tapaamiseen elokuu 2024 – toukokuu 2025
- pienet perustelut, miksi haluat työnohjausta

Työnohjaus on maksuton. Kokoukset pidetään seuraavina päivinä:

syksy 2024 maanantaisin 12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 17–18.30

kevät 2025 maanantaisin 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 17–18.30

Paikka: Villa Apteekki, Pappilantie 5, 2. krs. Kokouksen aluksi hörppäämme kahvit/teet. Ryhmä alkaa, kun siinä on vähintään kolme ja maksimissaan kahdeksan osallistujaa.

**Työnohjaajana Riitta Merri, asiantuntija, MIELI Suomen Mielenterveys ry.**





# 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.

## Messissä!-Discord

Tuu messiin! -Discord on digitaalinen kohtaamispaikka Discordissa, jossa voit jutkailla tuttujen tai tuntemattomien kanssa, pelailla pelejä ja osallistua ryhmiin. Discordin kautta saa myös kätevästi kaikki nuorten aikuisten toiminnan viimeisimmät tiedot. Hyppää megeen!



Lisätietoja ryhmistä ja nuorten toiminnasta voi kysellä aina kun siltä tuntuu!

Arttu Pöyhtäri // p. 050 312 5193  
arttu.poyhtari@emy.fi //  
Discordissa arttumessis



## Kohtaamispaikka Olotila!

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

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

Ma Olotila Ohjaamotalolla klo 15-18  
8.7. asti, jatkuu 12.8.

Ke Olotila Valoemyssä klo 16-20 3.7. asti,  
jatkuu 14.8.

To-pe Olotila Valoemyssä klo 16-20

## Messissä!-somet



# Puutarhan kuulumisia

**Emyn ja LUVN:n** yhteistyössä toteuttamalla Kipinäpuutarhalla puuhaillaan jälleen tänäkin kesänä. Siemenet on saatu maahan ja kaikki kasvaa nyt vauhdilla. Porukka on ollut tänäkin vuonna tekevää ja aktiivista, joten touko- ja kesäkuussa päivät ovat olleet täynnä touhua, ja usein alueen täyttää myös iloinen puheen sorina. Satoakin olemme toki jo ehtineet korjata, sillä esimerkiksi monivuotiset yrtit kukoistavat jo alkukesästä. Moni puutarhalainen on myös nauttinut raparperisadosta mm. piirakan muodossa.

Uutena meillä on tänä vuonna yhteinen ruokailupuutarhalla. Yhteistyökumppanina toimii hyväntekeväisyysjärjestö Manna-Apu, joka toimittaa joka päivä puutarhalle lämpimän ruoan. Ruoka valmistetaan hävikkiruoasta eli toiminta tukee ekologista ideologiaamme. Yhteiset ruokailuhetket ovat muodostuneet tärkeiksi hetkiksi päivän päätteeksi.

Toimintamme kannalta ratkaisevassa asemassa ovat myös muut yhteistyökumppanimme. Vieressä sijaitsevasta lounasravintola Koivunoksasta saamme säännöllisin väliajoin hakea kahvinporoja ja kananmunan kuoria, joita käytämme lannoitukseen ja tuholaisten torjuntaan. Kemiallisia lannoitteitahan emme käytä ollenkaan, joten nämä ”jätteet” ovat meille ensiarvoisen tärkeitä. Kipinä kiittää kaikkia yhteistyökumppaneitaan unohtamatta LUVN:a joka mahdollistaa toiminnan! Iloisin kesäterveisin:

**Ulla Sundström,  
puutarhaohjaaja, Emy**





# Emyläisten runoja

## **Autokorjaamolla**

Autokorjaamolla, vanhalla verstaalla korjaan  
autoa.  
Työkaluja on pakissa ja öljyä huomaa lattialla.  
Korjailen jarruja ja niistä kuuluvaa kirskuntaa.  
Jarrupalat on vaihdettava.

Autokorjaamolla, vanhalla verstaalla laitan pissa-  
poikaan nestettä.  
Öljytikkua tarkkailen ja lisään öljyä.  
Tarkkailen tilannetta, letkuja on vaihdettava.  
Onneksi ei ole sähkövikoja.

Ruostetta on kyljessä: on siis putsattava ja maalia  
pintaan laitettava.  
Lommo kyljessä; olen siis ollut kolarissa.  
Auton renkaat on myös vaihdettava.

Kun olemme valmiita, on kasvot vedellä ja saip-  
pualla putsattava ja kuivattava.

Olihan hommaa, mutta valmiiksi tuli autokorjaa-  
mon kavereiden avulla!

**Anne Karhu**

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

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

## **Kesäruno**

vietipä sen yksin  
tai kaverin kanssa  
olit sitten maassa  
vedessä tai ilmassa  
iloinen tai surullinen  
heräisit illalla  
menisit nukkumaan aamulla  
vihaisit aurinkoa  
ja aurinko paistaisi  
vihaisit sadetta  
ja vettä sataisi  
kesä se on kuitenkin  
ja se on nyt  
ehkä kesä kuivaa  
minkä kastelee  
ehkä siinä menee pidempään

-E

## **Onnentoivotus**

Rakastan Sinua, halusin sen sinulle kertoa.  
Lähestyn postitse: kirjeitse, kortilla.  
Olet minulle tärkeä.

Tänään on sinun syntymäpäiväsi; Paljon Onnea!  
Paljon on hyviä hetkiä muistoissa.  
Olkoon tämä yksi hyvistä hetkistä myös tulevai-  
suudessa.

Ruusuilla tahdon muistaa, ystävänä tukea ja rin-  
nalla kulkea.  
Ikää karttuu taas vuosi vuodelta.  
Paljon Onnea!

**Anne Karhu**

# 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](http://www.vello.fi/emyry).

## Discord

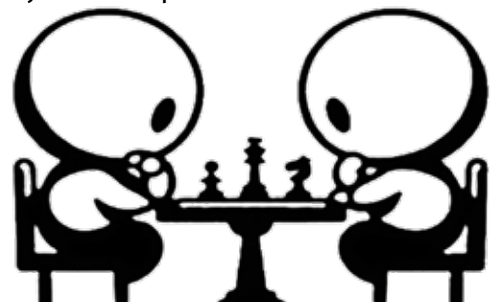
- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivujen etusivulta, [www.emy.fi](http://www.emy.fi)!

## Solmeillen-yhteisötaidetyöpaja Lilla Karyllin pihalla heinäkuussa ma klo 13-15.

Tule tekemään yhteisötaideteosta kanssamme! Työpajat 1.7., 8.7., 15.7., 22.7. ja 29.7. Punomme, letitämme ja solmimme matonkuteita, joista rakentuu yhteinen taide-teos. Yhteisiä jaettuja tarinoita ja kokemuksia. Ei ennakoilmoittautumista. Ohjaajana taideterapeutti Johanna Käsälä.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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



**Ohjaamotalon Olotila (18-32 v.) klo 15-18, 8.7. asti. Jatkuu 12.8.** 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.

## Maanantai

**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 lopuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.

**Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13, alkaa 12.8.** Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu viimeistään edellisenä perjantaina Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Jalkapalloa Laaksolahden tekonurmella klo 15.30-17. Tauolla heinäkuun, alkaa 5.8.** Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Toivotaan ilmoittautumisia Vellossa: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry). Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

## Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 16-17.30, alkaa 5.8.

Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 16 Keski-Espoon uimahallin aulassa. Ilmoittaudu: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

## Vesiliikuntaa Leppävaaran maauimalla ma klo 16.30 heinäkuussa sekä 5.8. ja 19.8.

Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 16.30 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjätalonkatu 15. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!





**Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperyhmä Discordissa klo 18.30-20.30, 8.7. asti. Ryhmä jatkuu 12.8.** Vampire: the Masquerade ryhmä on tällä hetkellä täysi, mutta jos roolipelit kiinnostavat olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193!

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) teatteriryhmä Studio Eskossa klo 19-20.30, alkaa 19.8.** Oletko kiinnostunut teatterista harrastuksena? Improvisaatiota ja ilmaisutaitoa ryhmän toiveiden mukaan. Paikka: Studio Esko, Pappilantie 2. Ryhmää vetää teatterilmaisun ohjaaja Karen Soinila.

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. Iltapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

**Emy-chat Tukinetissä klo 10-11.30.** Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

**Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30, alkaa 13.8.** Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupatellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan!

**Biljardia Isossa Omenassa 9.7. klo 11-13. Tauolla elokuun.** Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, alkaa 6.8.** Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

**Keilausta Tapiolan keilahallissa 30.7. ja 27.8. klo 14-15. Tule keilaamaan porukassa!** Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

**Peliryhmä Meriemyssä klo 15-16.30 parittomina viikkoina 13.8. ja 27.8. Tauolla heinäkuun.** Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan pala-pelejä. Ohjaajana vapaaehtoinen Merja.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Kuntoilua Puolarmaarissa 2.7., 13.8., 20.8. ja 27.8. klo 16-17.** Tervetuloa mukaan kesäkuun kuntoilutuokiohin! Puolarmaarin ulko-kuntosalilla voit treenata kivassa seurassa. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

**Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisöotalo Espoossa klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina, alkaa 27.8.** Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Osoite: Terveyskuja 2 B, Yhteisöotalo Espoo, Espoon keskus. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

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. Iltapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyyntä p. 050 471 7774.
- Valoemyn talkoot klo 10, 14.8. alkaen. Ilmoittaudu mukaan Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

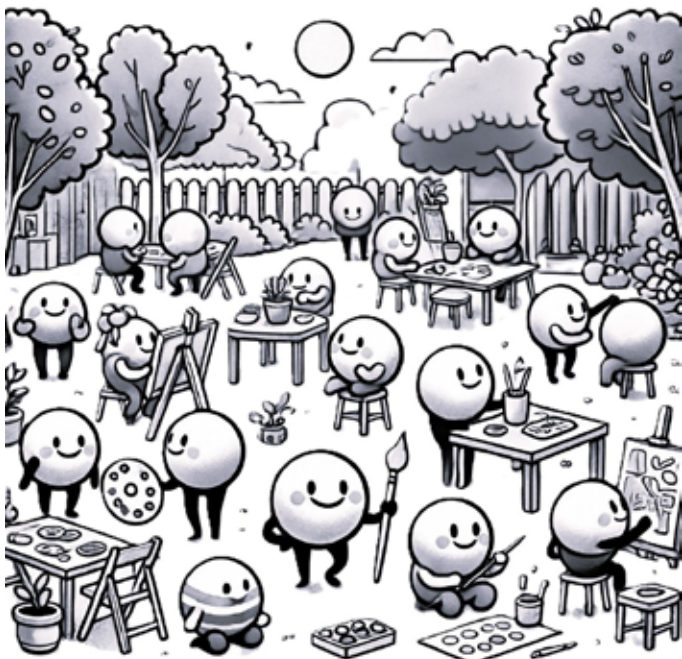
**Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30, alkaa 7.8.** Vesijuostaan, -jompataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Kesätaideryhmä Lilla Karyllissa heinäkuussa ke klo 14-15.30.** Työskentelemme Lilla Karyllin pihalla (tai sateella sisällä) seuraavin teemoin: 3.7. Voima, 10.7. Tahito, 17.7. Valo ja 24.7. Unelma. Ryhmään osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta taiteellisesta työskentelystä. Ohjaajana taideterapeutti Johanna Känsälä. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Johannalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

# Emyn ryhmätoiminta



**Omakuva N.Y.T. -ryhmä Lilla Karyllissa heinä-elokuussa ke klo 14-15.30.** Mentälisaatioon pohjautuvaa monitaiteellista identiteettityöskentelyä 31.7., 7.8. 14.8. ja 28.8. Lilla Karyllin pihalla tai sateella sisällä. Ohjaajana taideterapeutti Johanna Käsälä. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Johannalle p. 050 310 7982.

KKUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17.** Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittautuminen Virpille p. 050 310 7981.

**Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa klo 15-17, 3.7. asti.** Ryhmä jatkuu elokuussa 14.8. Tuu megeen pelaamaan 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.

**Keskusteleva teehteki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina. Tauolla heinäkuun, alkaa 7.8.** Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, 3.7. asti, jatkuu 14.8.** Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

**Voimavaroja etsimässä - kirjallisuusterapeuttinen ryhmä Meriemyssä klo 17-19, 31.7.-11.9.**

UUSI!

Miten voisit löytää lisää voimavaroja arkeesi? Millainen selviytyjä sinä olet? Mitä toivot elämääsi lisää? Kirjallisuusterapiassa hyödynnetään omia tekstejä sekä valmiita aineistoja terapeuttisessa vuorovaikutuksessa. Ryhmässä kirjoitetaan annettujen aiheiden pohjalta vapaasti. Kirjoituksia ei arvioida, eikä ryhmään osallistuminen vaadi erityisiä kirjoitustaitoja. Ryhmässä keskustellaan yhdessä teksteistä, mutta jokainen päättää itse kuinka paljon kirjoittamista haluaa jakaa muille.

Ryhmä kokoontuu 7 kertaa. Mukaan tarvitset vihkon ja kynän. Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Ilmoittautumiset 25.7. mennessä sähköpostitse [maarianoma@outlook.com](mailto:maarianoma@outlook.com). Ilmoittautuneet haastatellaan puhelimitse. Ryhmää ohjaavat kirjallisuusterapeuttiopiskelijat Maaria Huhtala ja Riittamaija Pulli.

## Torstai

**Talkoot, ei 15.8.** 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 Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

**Biljardia Isossa Omenassa 25.7. klo 11-13. Tauolla elokuun.** Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KKUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Ulkopeliryhmä Lilla Karyllin pihalla klo 13.30-15.** Leikkimielistä kesäkisailua ulkopelien parissa toiveiden mukaan: mölkkyä, krokettia, sulkapalloa, tikankheittoa, frisbeetä, petankkia...

KKUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30.** Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Toivotaan ilmoittautumisia Vellossa: [vello.fi/emery](http://vello.fi/emery). Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

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



## 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 lopputyöt yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyyntiin p. 050 471 7774.

**Kässäryhmä Valoemysssä klo 12-14. Tauolla heinäkuussa, alkaa 23.8.** 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 Saarialta p. 050 312 5192.

**Ulkokuntosali Lilla Karyllin pihalla klo 13-14.** Treenataan yhdessä kehonpainoharjoituksilla ja kahvakuulilla Lillan pihalla tai kävellen läheiselle kaupungin ulkokuntosalille. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja Johannalta p. 050 310 7982.

**Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45.** Kävelyä ja juttelua. Kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira 5.7., 19.7., 2.8. ja 9.8.

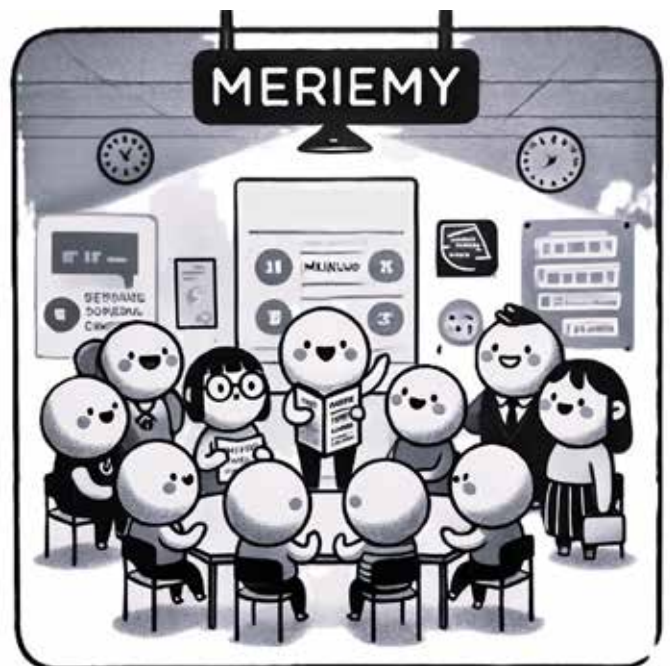
**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemysssä klo 16-20, ei 12.7.** Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

## Lauantai

**Emyn kuukausikokous Meriemysssä 3.8. ja 31.8. klo 13-14. Ei kokousta heinäkuussa.** Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitöitä ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloitelaatikoihin tai s-postitse: [aloite@emy.fi](mailto:aloite@emy.fi). Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

**Tukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemysssä 13.7. ja 10.8. klo 14-15.30.** Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emery](http://vello.fi/emery) tai Virpille p. 050 310 7981.

**Kaikukorttiryhmä Meriemysssä 3.8. ja 31.8. klo 14.15-15.15. Ei ryhmää heinäkuussa.** Tutustumme tuleviin Kaikukortti-taphtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.





# Koulutuksia ja kursseja

## MTKL:n kursseja kesällä

Haku näille kursseille Mielenterveyden keskusliiton tapahtumakalenterin kautta, joka löytyy osoitteesta: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kursit-koulutukset/tapahtumakalenteri/>

Tapahtumakalenterista voit hakea kurssin nimellä toteutuksen ja klikata "Ilmoittaudu" tai "Hae" nappia. Lisätietoja kursseista voit kysyä kurssin yhteyshenkilöltä, joka mainitaan jokaisen kurssin yhteydessä.

### Intoa kursseille!

#### Opinnot kuin loputon pitäisi - Itseopiskelu

Tuntuuko, että opinnot vaan jumittavat? Tuntuvat muodottomalta möhkäleeltä, josta ei saa otetta. Pitäisi, pitäisi, pitäisi. Mutta mikään ei etene. Kuin tahmeassa liisterissä istuisi? Mikään ei nappaa ja motivaatio on kateissa? Vaikea jaksaa opintostressiä, kun myös mielenterveysongelmat ovat osa arkea?

**Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:**

<https://kipina.mtkl.fi/>

**Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.**

**Kellonajat: Sinä päätät!**

**Lisätietoja saat:**

**Paula Paloheimo 050 355 6389, paula.paloheimo@mtkl.fi**

#### Ehkä joskus vielä töihin - Itseopiskelu

"Missä sä oot nykyisin töissä?". Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Siisällä myllertävät häpeä ja huonommuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

Työelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä?

**Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:**

<https://kipina.mtkl.fi/>

**Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.**

**Kellonajat: Sinä päätät!**

**Lisätietoja saat: Paula Paloheimo 050 355 6389, paula.paloheimo@mtkl.fi**



#### Ahdistus kuin usvainen suo - Itseopiskelu

Se saattaa iskeä kesken kaiken. Kaupassa, kadulla tai kotona. Happivaje. Maa polttaa jalkojen alla. Miljoona katsetta, mihinkään ei pääse pakoan. Tunne siitä, että on kuin ansassa maan alla. Tunnelissa, josta ei löydy ovea. Tai yksin usvaisella suolla.

Ahdistus tulee yhtäkkiä, eikä aina tiedä millä hetkellä. Seinät tuntuvan kaatuvan päälle. Elämään astuu helposti pelko, joka syrjäyttää kaiken muun. Yksin et kuitenkaan ole. Lukemattomat ihmiset selviävät ahdistuksen kanssa päivittäin.

**Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:**

<https://kipina.mtkl.fi/>

**Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.**

**Kellonajat: Sinä päätät!**

**Lisätietoja saat: Paula Paloheimo 050 355 6389, paula.paloheimo@mtkl.fi**

#### Trauma kuin menneisyyden mylly - Itseopiskelu

Kuin eläisi pienessä ahtaassa rasiassa. Tai kantaisi selkärepussa polttavia möykkyjä. Tumma ahdistava verkko ympärillä. Muistojen pakoan juoksua. Jatkuva hälytystila päällä. Täydellinen jäätyminen. Huono ja arvoton. Itselle täysin käsittämättömiä vihanpurkauksia. Kyvyttömyys kokea tunteita. Äkillinen putoaminen epätodelliseen ympäristöön ja oma koti tuntuu täysin vieraalta. Pysyvä vierauden tunne. Alituinen pelko hylätyksi tulemisesta. Mikä minulla on? Mitä tapahtuu, kun trauma alkaa työntyä tajuntaan ja muistot vyöryvät päälle? Olenko ainoa, joka tuntee näin? Et todellakaan.

**Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:**

<https://kipina.mtkl.fi/>

**Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.**

**Kellonajat: Sinä päätät!**

**Lisätietoja saat: Paula Paloheimo 050 355 6389, paula.paloheimo@mtkl.fi**

# Yhteistyökumppaneiden toimintaa

## Raitin Pysäkki

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.  
**Heinäkuussa raitin pysäkki on kiinni.**

Kahvila on avoinna päivittäin ja puuroa on tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin. Lounas on tarjolla keskiviikkoisin klo 12.00. Ruokajakelua on kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja 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 Mielensterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten mielensterveystuntoutujien oma yhdistys. Kisu ry ylläpitää kohtaamispaikka KIMIä 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.

KIMI on auki ke 10-13 heinäkuun. 5.8. alkaen ma, ke-to klo 10-14 ja pe 10-13  
Käyntiosoite Eerikintörmä 2, 02400 Kirkkonummi  
<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190



Kirkkonummen Seudun  
Mielensterveysyhdistys Kisu ry

**Oletko ruoka-avun tarpeessa tai etsitkö edullisia aamiais- tai lounaspaikkoja?**

**Ruoka-apu.fi sivustolta löydät paikkakunnittain listattuna ajantasaiset tiedot eri toimijoiden tarjoamasta avusta.**

**Käy tutustumassa palveluun!**







# EMY -tiedote

Pappilantie 7,  
02770 Espoo

