



EMY-

tiedote

Huhtikuu
2025

Espon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalthälsöförening EMF rf
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 yhteisöllisyys, osallistujalähtöisyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenyys

Jäsenmaksu vuodelle 2025 on 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. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jos maksat jäsenmaksun ennen kuin 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 Kansälä	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
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		



4.4.	<i>Retki Hotelli- ja ravintolamuseoon</i>
9.4.	<i>Lautapeli-iltapäivä Valoemyssä</i>
9.4.	<i>Pääsiäiskoristepaja Lilla Karyllissa</i>
10.4.	<i>Avomielin-tietovisa Etapissa</i>
10.4.	<i>Kartingia Kivenlahden Kart in Clubilla</i>
17.4.	<i>Pääsiäislounas Lilla Karyllissa</i>
17.4.	<i>Raapekartonkityöpaja Meriemyssä</i>
22.4.	<i>Retki Designmuseoon</i>
23.4.	<i>Barbie -elokuva Valoemyssä</i>
24.4.	<i>Retki Ateneumiin</i>
25.4.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa ja Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>
25.4.	<i>Yötila (18-32 v.) Valoemyssä</i>
25.4.	<i>Retki HKO:n kenraaliharjoitukseen "Sukupolvien silta" Musiikkitalossa</i>
29.4.	<i>Avomielin-yhdistysten välinen keilaturnaus</i>
5.5.	<i>Retki Oopperatalolle Ratsumiesoopperan pääharjoitukseen</i>

EMY-tiedote 4/2025

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 Emyn jäsenmaksun.

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

Kansi: Annukka Laitinen

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Huhtikuu, ja sitä myöten kevät, on täällä. Keväisessä Emyssä on tarjolla monenmoista uutta ja vanhaa, kuten seuraavilta aukeamilta varmasti huomaat. Kuun alusta Valoemyssä starttaa esimerkiksi jo pitkään suunnitteilla ollut entisten nuorten aikuisten toiminta, eli Olohuone 33-45-vuotiaille. Toiminta alkaa vapaaehtoisevetoisena kohtaamispaikkana, jossa voi tutustua uusiin ihmisiin ja tavata vanhojakin tuttuja. Myös muita uusia ryhmiä on aloittamassa: ADHD- ja OCD-vertaisryhmät.

Tarjolla on jälleen erinomainen kattaus retkiä monenmoisiin kulttuuri- ja taiderientoihin. Huhtikuussa on myös paljon perinteitä, joista selkein lienee pääsiäinen ja siihen liittyvät toiminnot kuten pääsiäiskoristepaja, ja tietenkin, pääsiäislounas Lilla Karyllissa. Puutarha starttaa ensi kuussa, joten muistathan hakea mukaan, jos sinulla on vähänkin kiinnostusta kasveihin.

Tässä kuussa kevään voi jo nähdä luonnossa ja ehkä joka maistaa ilmassakin. Olen jo tässä tovin pyöräillyt, työmatkoja ja ihan huvikseenkin. Nyt kun tuli hankittua nastarenkaat ei tarvitse enää jännittää kaatumista, ja kuivina kevätpäivinä vaihdan alle normaalin pyörän sähkön sijaan. 2000 km, täältä tullaan!

Hyvää kevättä juuri sinulle!

Arttu



Emy etsii kesäyöntekijöitä kesä- ja heinäkuulle, 2-4 viikon pituisille jaksoille. Kesäyöpaikan edellytyksenä on kesäseteli (Kesäseteli 2025 myönnetään 2006-2011 syntyneille nuorille espoolaisille). Kiinnostuitko, tai tunnetko jonkun joka voisi kiinnostua? Hakuaika on huhti-toukokuun ajan, mutta kesäsetelit saattavat kuluu nopeasti joten olethan ripeä! Ole yhteydessä Arttuun sähköpostitse vapaamuotoisen hakemuksen merkeissä: arttu.poyhtari@emy.fi

Ajankohtaista

Tapautuu huhtikuussa

Haku Emyn 40-v. juh latoimikuntaan!
Emyn 40-v. syntymäpäivät pidetään pe 12.9.2025.
Haluatko mukaan juh latoimikuntaan? Tule mukaan
ideoimaan ja toteuttamaan! Lisätietoja Tiialta
p. 050 310 7986 tai Eevalta p. 050 310 7984.

Olohuone (33-45 v.) aloittaa Valoemyssä ma 7.4. 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.

Lautapeli-iltapäivä Valoemyssä ke 9.4. klo 13. Tule pelaamaan lautapelejä. Peli valitaan osallistujien toiveiden mukaan Valoemyn runsaasta lautapeli-valikoimasta.

Pääsiäiskoristepaja Lilla Karyllissa ke 9.4. klo 13.30-15.30. Huhtikuussa askartelupaja on pääsiäiskoristepaja. Tipuja, pupuja, pääsiäismunia, virpomisoksia, kukkia... Päästetään luovuus valloilleen! Ideoidaan sekä askarrellaan koristeet Emyn pääsiäislounaalle ja kotiin. Tervetuloa mukaan!

Koirakävelyä kävelyryhmässä pe 11.4. klo 14-14.45. Lähtö Lilla Karyllista. Kävelyllä mukana ystävällinen koirakaveri Mökö ja vapaaehtoinen Johanna. Voit ottaa kävelylle mukaan myös oman koirasi.

UUSI ADHD-vertaistukiryhmä Valoemyssä pe klo 14-16 parittomina viikkoina, alkaa 11.4. Ryhmäkeskustelua ja vinkkejä ADHD-elämän arkeen. Ryhmä ei ole hoidollinen, vaan perustuu vertaistukseen ja omaan aktiivisuuteen. Ryhmää ohjaavat terapeuttiopiskelijat Johanna ja Harri ratkaisukeskeisellä otteella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti 15.4. klo 14-15. Tarvitsetko digitukea tai apua muussa asiointissa? Espoo-info on kaupungin yleisneuvontaa ja digitukea tarjoava palvelupiste. Espoo-infon palveluneuvojat auttavat sähköisessä asiointissa (digituki) ja neuvovat kaupungin ja yhteistyökumppaneiden kuten Kelan ja HSL:n asioissa. Halutessasi voit varata ajan digineuvontaan osoitteessa espoo.fi/digituki. Lisätietoja: espoo.fi/asiointi, p. 09 816 21. Seuraava kerta ti 13.5.



Pääsiäislounas Lilla Karyllissa to 17.4. klo 11.30-14.30. Emyn perinteinen pääsiäislounas on maksuton, ja lämpimästi tervetulleita ovat Emyn toiminnan piirissä olevat henkilöt. Lounasta tarjotaan kolmessa eri kattauksessa, klo 11.30, 13 ja 14.30. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään to 10.4. vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Raapekartonkityöpaja Meriemysssä to 17.4. klo 14-16. Tule tutustumaan raapekartonki-tekniikan saloihin! Toteutamme työn värillisestä raapekartongista sekä maalatusta pohjasta kollaasitekniikalla. Ohjaajana toiminnanohjaaja, kuvataideterapeutti Johanna Käsälä, joka on kuvittanut mm. lastenkirjan kyseisellä tekniikalla. Ilmoittautuminen ma 14.4. mennessä vello.fi/emyry tai Johannalle p. 050 310 7982.

Barbie-elokuva Valoemyssä ke 23.4. klo 13. Elämä Barbiemaassa on täydellistä. Paitsi jos sinulla on eksistentiaalinen kriisi. Tai jos olet Ken. Barbie on vuonna 2023 ensi-iltansa saanut yhdysvaltalainen satiirinen fantasia- ja komediaelokuva. Tervetuloa yhteiseen elokuvailtapäivään. Tarjolla myös asianmukaiset leffaherkut eli popcornia ja limua. Ilmoittautu mukaan vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Cut out ja Blackout Poetry -kirjankansi runoutta Meriemysssä to 24.4. klo 13-15. Työpajassa teemme runoja Cut out sekä Blackout Poetry -tekniikoilla vanhoihin kirjoihin. Ohjaajana toiminnanohjaaja, kuvataideterapeutti Johanna Käsälä.

- **Cut out Poetry** – leikkaa ja yhdistä sanoja uudeksi runoksi
- **Blackout Poetry** – korosta ja peitä tekstiä, kunnes runo löytyy sen sisältä

Ei tarvitse olla runoilija – vain utelias mieli riittää! Tervetuloa inspiroitumaan ja anna sanojen viedä mennessään! Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Johannalle p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 25.4. klo 10-13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelemaan ja maistelemaan mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoisiin vello.fi/emery tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 25.4. klo 13-15. Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan! Lilla Karyllin bileperjantaissa juhlistetaan yhdessä kulunutta kuukautta, tarjolla tanssin lisäksi pientä purtavaa ja kivaa seuraa. Lisätietoja Tiialta p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Yötila (18-32 v.) pe 25.4. klo 16 alkaen Valoemyssä. Yötila tulee taas! Yötila on kuin Olotila, mutta yöllä. Ohjelmassa on lautapelejä, pizzaa ja mahdollisesti hieman heikohkoja unia! Ilmoittaudu mukaan Vellon kautta, kerrothan samalla ruokarajoitteesi: vello.fi/emery. Lisätietoja voi udella Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

UUSI OCD-ryhmä Villa Apteekissa ke klo 13-15 parillisina viikkoina, alkaa 30.4. Onko sinulla pakko-oireinen häiriö (OCD)? Tule mukaan lämminhenkiseen vertaistukiryhmään. Mukana vertaisohjaaja Kati ja terapeuttipiskelijät Heli ja Shnyar. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retkiä huhtikuussa

Retki Hotelli- ja ravintolamuseoon pe 4.4. klo 11.30. Tapaaminen museon aulassa klo 11.30. Osoite: Kaapelitehdas, Kaapeli-aukio 3, 00180 Helsinki. Sisäänkäynti Lasipihan kautta. Vapaaehtoinen Tuula vastassa. Samalla mahdollisuus käydä myös Teatteri- ja Valokuvaustaiteen museossa. Ilmoittautuminen to 3.4. mennessä vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Avomielin tietovisa-turnaus Etappi ry:n Tsänssissä (Hämeentie 13 A, Helsinki) to 10.4. klo 13. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 11.50. Tsänssi kutsuu Avomielin-verkoston järjestöt tietovisaan! Vietetään aikaa yhdessä ja kisataan leikkimielellä. Visassa ei tarvitse olla Suomen fiksuin tietoviisas, tavallisen ihmisen tiedoin pärjää! Tietovisassa palkintoina yhteensä 4 lippua BioRex-elokuvateatteriin. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192.



Kartingia Kivenlahden Kart in Clubilla to 10.4. klo 13.30. Yhteislähtö Meriemystä klo 13 Otson johdolla kävellen noin 1 km. Voit tulla myös suoraan paikan päälle. Osoite: Ruukintie 6. Kartingin omavastuu on 10 €. Emy tarjoaa loput. Ota oma vesipullo mukaan! Paikan päältä voi ostaa virvokkeita, kahvia ja pientä purtavaa. Ilmoittautuminen ma 7.4. mennessä: vello.fi/emery tai Ullalle p. 050 310 7980.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Designmuseoon ti 22.4. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 13. Tapaaminen n. klo 14.15 Designmuseolla, Korkeavuorenkatu 23. Emy tarjoaa tarvittaessa menomatkan. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Ateneumiin to 24.4. Tule tutustumaan Rajojen rikkojat -näyttelyyn, joka kertoo 1800-luvun naistaiteilijoista. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 11.50, U-junalla Espoon asemalta klo 12.09. Tapaaminen Ateneumin aulassa klo 12.45. Klo 13 Tervetuloa Ateneumiin -esittely (30 min) Ateneumisalissa (1,5 krs.). Vapaa pääsy. Emy tarjoaa tarvittaessa menomatkan. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki HKO:n kenraaliharjoitukseen "Sukupolvien silta" pe 25.4. klo 9.30-13. Paikka Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A. Kokoontuminen klo 9.30 ala-aulessa pääoven sisäänkäynnin luona (Kansalaistorin puolella). Vapaaehtoinen Tuula on vastassa. Paikalle tultava täsmällisesti, myöhästyneenä ei pääse konserttiin. Kenraaliharjoitus on orkesterin viimeinen ja tärkeä harjoitus ennen konserttia. Yleisössä on oltava ehdoton hiljaisuus koko harjoituksen ajan. Ulkovaatteet ja eväät on jätettävä maksuttomaan narikkaan. Maksuton pääsy emyläisille, paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset to 24.4. mennessä vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ajankohtaista

Avomielin-yhdistysten keilaturnaus ti 29.4. klo 12.15-15. Keilaturnaus on Tapiolan keilahallilla (Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo). Kokoontuminen Tapiolan keilahallin pääovien luona klo 12.15, josta jatkamme valitsemaan sopivia keilauskenkiä. Ohjelmassa on tuttuun tapaan kisata keilaten klo 12.30-14 sekä julistetaan voittaja sämpylöiden ja kahvituksen äärellä HyTe ry:n kansalaistoiminnan keskuksessa klo 14-15 (Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo). Joukkueeseen mahtuu viisi kilpailijaa sekä kaksi kannustajaa. Tilaisuus on maksuton. Emy ry tarjoaa radat, pelikengät sekä myös sämpylät ja kahvit. Ilmoittaudu pe 25.4. mennessä vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192. Ilmoita samalla ruoka-aineallergiat.

Retki Oopperatalolle Ratsumies-oopperan pääharjoituksen ma 5.5. klo 17.30-20.30.

Kuvittele tulevaisuus, jossa kaikki mahdollinen hirveys on käynyt toteen: ydin-katastrofi, sukupuuttoon kuolleet eläinlajit, pienempiään sortavat suurvallat. Kaiken keskellä elävät Antti ja Anna. Mitä tapahtuu rakkautta sorron varjossa? Aulis Sallisen Ratsumies vie kokijansa aikamatkalle dystooppiseen tulevaisuuteen. **Tapaaminen Oopperatalolla klo 17.30.** Osoite: Helsinginkatu 58, Suomen Kansallisooppera. Tapaaminen ulkoapäin katsoen oikealla puolella, pääoven sisäänkäynnin luona, kun tullaan Mannerheimintieltä. Vapaaehtoinen Tuula on vastassa. Menemme klo 17.45 yhdessä saliin, myöhässä ei pääse sisään. Kahvila ei ole auki. Omat eväät mukaan. Eväät, reput ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. (Kesto n. 2,5 h, sis väli-ajan.) Sitovat ilmoittautumiset pe 2.5. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Retki Tallinnaan to 12.6. Tapaamme Viking Linen terminaalissa Katajanokan satamassa (Katajanokanlaituri 8, Mastokatu 1, Helsinki) klo 9. Takaisin Helsinkiin saavumme klo 19.30. Maissaoloaika Tallinnassa on noin 3 tuntia. Laivamatkan alkuun nautimme brunssin, joka sisältyy retken hintaan. Muut ateriat ovat omakustanteisia. Hae reissuun pe 2.5. mennessä täyttämällä hakulomake emy.fi/retket. (Saat tiedon pääsystä 6.-7.5.) Hakulomakkeita saat myös kohtaamispaikoista ja työntekijöiltä. Retken omavastuu hinta on 30 € / hlö, Emy tarjoaa loput. Osallistuaksesi reissuun sinulla on oltava voimassa oleva kuvallinen henkilöllisyystodistus tai passi. Huomioithan, että Emy retki Tallinnaan on täysin päihteetön! Lisätietoa retkestä saat Tiialta p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Leiri tulossa

Avomielin-leiri Nedergårdin kesäsiirtolassa Kirkkonummella ma 26.5.-ke 28.5. Avomielin yhdistykset toteuttavat yhdessä leirin toukokuussa. Luvassa paljon yhteistä tekemistä, hyvää ruokaa ja iloa! Pelaamista, saunomista, uimista, ruoan laittamista, nuotiolla istumista, yhdessä oloa! HUOMIOITHAN: Osallistujilta edellytetään valmiuksia itsenäiseen toimintaan. Pystyt osallistumaan talkootöihin, kuten keittiötöihin, siivoukseen, saunanlämmitykseen, leiriaktiviteetteihin. Niitä tulee isolla porukalla vain vähän jokaiselle, työmäärää ei siis tarvitse pelästyä. Loman omavastuu hinta on 35 € sisältäen: meno-paluu bussikuljetukset, täysi yölläpito ruokien suhteen, yöpyminen ryhmähuoneissa, kerrossängyt. Hae leirille pe 25.4. 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 14.4.-20.4.). Kaikille mukaan valituille ilmoitamme henkilökohtaisesti hakuajan jälkeen. Leirin järjestää Kisu ry yhteistyössä Emy ry:n ja Helmi ry:n kanssa.

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



Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Sulkapalloryhmän vetäjäksi ma klo 17-18
- Ohjaajan pariiksi Lilla Karyllin keskustelemaan teehetkeen
- Ohjaajaksi Emy-chattiin Tukinettiin
- Talkoovastaavaksi
- Iltapäiväpäivystäjäksi kohtaamispaikkaan
- Ohjaajan pariiksi kuntosalille
- Ohjaajaksi OCD-ryhmään

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

Tule lipaskerääjäksi kunta- ja aluevaaleihin Pieni ele -vaalikeräykseen!

Emy hakee vapaaehtoisia Pieni ele -vaalikeräykseen kunta- ja aluevaaleihin vaalipäivänä sunnuntaina 13.4.2025 Espooseen. Vapaaehtoiset työskentelevät äänestyspaikalla Pieni ele -keräyspisteellä ja huolehtivat keräyslippaasta. Lisäksi vapaaehtoiset hymyilevät, tervehtivät ja kiittävät lahjoittajia. Emyn vapaaehtoiset saavat kiitokseksi ateria- ja matkakorvauksen. Emyn vastuulla ovat seuraavat äänestyspaikat, koulut: Lagstadsskola, Mankkaan koulu, Mattlidensskola, Opinmäen koulukeskus, Meritorin koulu. Ota yhteys Kaj Järvisaloon p. 050 552 1049.

Käytä ääntäsi ja vaikuta. Varsinainen äänestyspäivä on su 13.4.2025 ja ennakkoäänestys kotimaassa ke 2.4.- ti 8.4.2025.

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa

to 24.4. klo 16-17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoiset koulutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittautuminen ke 23.4. mennessä: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

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, ilmoitaudu 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.

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 kaipaat tukea tai uusia näkökulmia. Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi, p. 050 310 7981.

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

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

TERASSIKAHVIO

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



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



Lisätietoja ryhmistä ja nuorten toiminnasta voit 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 sohvaa nurkassa. Tervetuloa!

**Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18
Ke-pe Olotila Valoemyssä**

(Uusi osoite! Kuunkehrä 2 A, 2. krs., Olari) klo 16-20

Olotilojen teemakertoja:

- **Yötila pe 25.4.- la 26.4.**
Tässä kuussa kokkaillaan Yötilassa!
- **Ohjaamon Olotilan teemailta ma 28.4. klo 15-16.** Ohjaamon Olotilan teemakerroilla tehdään kaikenlaista siistiä, outoa, uutta! Tai sitten retkeillään, tuu megeen!

Tässä kuussa teemailtoja onkin ekstrapaljon, kun opiskelijaryhmät jalkautuvat Olotiloihin!

- **Improtyöpaja Valoemyssä to 3.4. klo 17-19.** Laurean sosionomiopiskelijoiden järjestämä improvisaatiotyöpaja, jossa tehdään yhdessä rennolla meiningillä improvisaatioharjoituksia. Tärkeintä on pitää hauskaa.
- **Pakohuonepeli Valoemyssä to 10.4. klo 17-20** Tule mukaan ratkaisemaan arvoituksia pakohuonepelin merkeissä. Peli pelataan tiimeittäin, jossa vain aika ratkaisee!
- **Pääsiäistapahtuma Valoemyssä to 17.4. klo 17-20.** Laurean sosionomiopiskelijat järjestävät pääsiäisteemaisen leivontatuokion, jota lopuksi päästäänkin yhdessä maistelemaan. Tervetuloa herkuttelemaan!
- **Taidetyöpaja Valoemyssä to 24.4. klo 17-20.** Miltä kuvaus just sun unelmien tulevaisuudesta näyttää? Toteutustapa on vapaa, leikkaa, liimaa, väritä, maalaa... Vain mielikuvitus on rajana!

Messissä! -somet

@emymessissa  

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.

Kiinni:
18.4., 21.4.
ja 1.5.



Kohtaamispaikka Meriemy

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.

Kiinni:
18.4., 21.4.
ja 1.5.

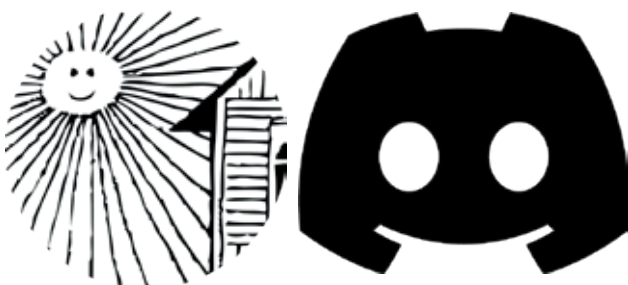


Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

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

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.

Kiinni:
18.4., 21.4.
ja 1.5.



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!

Emyn Länsituuli-hanke

Huhhuh huhtikuuta! Länsituulella puhaltaa hyvä filis ja tekemisen meininki. Ryhmät ovat lähteneet kivasti liikkeelle, ja ilahduttavan moni on löytänyt tiensä mukaan toimintaan. Aika todellakin lentää hyvässä seurassa!

Erityisen mukava muisto maaliskuulta on 30+ ryhmän alkaminen Lohjalla kulttuuripaja Hiisin kanssa yhteistyössä. Ryhmän nimeksi valikoitui yhteisellä pohdinnalla "Hiiden Hopeat". Sovimme pelisäännöt ja suunnitelimme tekemistä keväälle. Kiitos tämän ryhmän mahdollistamisesta myös Lohjan seurakunnalle. Hiiden Hopeat kokoontuvat aina maanantaisin klo 13.30–17 Kulttuuripaja Hiisin tiloissa. Tähän mahtavaan porukkaan ovat tervetulleita kaikki 30+ ikäiset. (ei 21.4.)

Nummelassa olemme taas taiteilleet ja pitäneet lankoja käsissämme. Diaconia Vihti ry:n kanssa yhteistyössä toteutuva Olkkari on lämminhenkinen ja iloinen kohtaamispaikka, jossa jaetaan oivalluksia ja nauretaan paljon. Emyn olkkari on auki Ahtelassa, Nummelassa, aina maanantaisin klo 10–15. (18–35-vuotiaille). (ei 21.4.)

Liikkaryhmä jatkaa höntsäilyä torstaisin Lohjalla Laurentius-koulun liikuntasalissa. Ryhmässä liikutaan, nauretaan ja jaetaan onnistumisia sekä ratkaisuja haasteisiin. Tuu mukaan sydämelliseen ja hauskaan porukkaan!

Kisu ry:ssä alkoi kerran kuukaudessa kokoontuva Takaisin töihin? -keskusteluryhmä. Ryhmässä pohditaan työssä jaksamisen ja työhön paluun teemoja. Ryhmä kokoontuu seuraavan kerran 16.4. klo 18–19.30 Kisun tiloissa.

Lohjan, Virkkalassa pyörähti käyntiin toiminnallinen ryhmä yhteistyössä Mieli Lohjan Mielenterveys ry:n kanssa. Kevään ohjelmassa on vielä tulossa aarrekartan tekemistä, taiteilua sekä ulkoilu-valokuvaus retki. Tämä ryhmä kokoontuu vielä huhtikuun ajan MLL Virkkalan tiloissa perjantaisin klo 13–14.30. (ei 18.4.)

Huhtikuun uusiin tuuliin kuuluu Siuntiossa toteutuva Hyvän mielen aamukahvit perjantaina 4.4. klo 9–11. Jo muualla tutuksi tulleilla aamukahveilla keskustellaan mielen hyvinvoinnista ja kaikesta muustakin. Nyt päästään siis Siuntiossakin alkuun! Tilaisuus on rento ja kaikki täysi-ikäiset ovat tervetulleita. Myös Inkoossa järjestämme Hyvän mielen aamukahvit keskiviikkona 30.4. klo 9–11, ja keskustelun aiheena tällä kertaa unen merkitys mielen hyvinvoinnille.

Kirkkonummella pääsevät nuoret aikuiset suunnittelemaan olotilan toimintaa toukokuussa kahden kerran kokeilulla. Siitä lisää seuraavassa tiedotteessa mutta merkkää jo kalenteriin 6.5. ja 20.5 klo 16–18.

Kaikista ryhmistä lisätietoja saa hanna.parikka@emy.fi tai p. 050 310 7988.

Tule mukaan hyvään porukkaan, ethän jää yksin!

Ota Länsituuli-hankkeen some-tilit seurantaan alla olevilla QR-koodeilla niin pääset seuraamaan meidän arkeamme.



Facebook



Instagram

Puutarhan kuulumisia

Puutarhakausi 2025 alkaa 5.5.

Enää kuukausi Emyn puutarhakauden alkuun. Allekirjoittanut katseli viimevuotisia valokuvia ja alkoi multasormea kutkuttamaan. Ne kesäiset päivät hyvässä seurassa... Kyllä kelpasi.

Hakulinkki kasvimaan vapaaehtoiseksi on nyt auki. Puutarhakausi alkaa tänä vuonna 5.5. Muistathan hakea ajoissa, sillä vapaaehtoiset valitaan jo huhtikuun puolella. Hakeminen ei sido sinua mihinkään. Jokaiselle hakeneelle soimitaan henkilökohtaisesti.

Hae vapaaehtoiseksi puutarhatyöntekijäksi KIPINÄ-puutarhalle ja tule osaksi monimuotoista ryhmää!

<https://emy.fi/puutarha/>

**Kasvimaaohjaaja: Ulla Sundström
ulla.sundstrom@emy.fi
p. 050 310 7980**



Uusia harjoittelijoita



Hei! Olen Anna-Maria, 43-vuotias espoolainen. Olen ollut aktiivinen emyläinen yli 2 vuotta ja nyt työkokeilussa Emyssä. Emyssä olen osallistunut niin retkille, talkoisiin kuin moniin ryhmiin. Joskus on mukava poiketa vain kahville ja jutella muiden kanssa.

Minut löytää Emyn lisäksi usein uimahallilta ja joskus myös kuntosalilta. Lisäksi olen intohimoinen kirpputoreilla kävijä. Kauniit vaatteet ja meikkaaminen tekevät arjesta pientä juhlaa. Silloin tällöin kaivan myös maalaustarvikkeet esiin ja annan värien puhua. Lähipiiriini kuuluvat miesystäväni, Veikko-koira, ystäväni ja vanhempani. Tutustun mielelläni uusiin ihmisiin, mikä onnistuu mm. Emyssä aivan loistavasti!

Työkokeiluni kestää 3 kk, ja sen aikana osallistun talkoisiin, retkille ja ryhmiin. Tämän lisäksi valokuvaan Emyn toimintaa some-kanaviin ja toivottavasti saisin kirjoitettua pari juttuakin tiedotteeseen. Ehkäpä uskaltaudun pitämään oman ryhmäkerrankin tässä kevään aikana! Minua kiinnostaa tehdä Emyn loistavaa toimintaa näkyväksi valokuvien ja tekstien muodossa.

Nähdään ja kohdataan Emyssä!
Anna-Maria



Olen Nico, 32-vuotias mies, ja muutin viime syksynä Espooseen puolisoni kanssa. Minulla on oma-kohtaista kokemusta mielenterveydestä toipumisesta ja kuntoutumisesta. Kasvoin epävakaisissa olosuhteissa, mikä jätti jälkensä elämääni. Jouduin hakemaan huomiota, jota en juurikaan saanut, ja kasvamaan aikuiseksi liian varhain. Kuvittelin pärjääväni itsekseni, mutta todellisuudessa elämä oli raskasta. Epävakaat lähtökohdat vaikuttivat vielä aikuisuudessakin, ja olen tehnyt pitkään töitä itseni kanssa löytääkseni oman suuntani.

Tänä päivänä voin hyvin. Kokemukseni kuntoutumisesta on ollut minulle suuri inspiraation lähde ja vahvistanut haluani auttaa myös muita löytämään valoa ja merkityksellisyyttä arjessaan. Ilokseni voin kertoa, että aloitan huhtikuussa työharjoittelun Emyssä Kuntoutuksen ohjaaja (AMK) -opiskelijan roolissa. Taitaa olla niin, että olen ensimmäinen "kuntsari" Emyssä – ja se on suuri kunnia! Jotkut teistä ovat ehkä jo tavanneet minut, sillä toimin yhtenä ryhmänohjaajista "Ahdistuksesta toipuvien" -vertaistukiryhmässä.

Opiskelun rinnalla tarvitaan vastapainoa, ja minulle sitä tuo erityisesti kuorolaulu sekä musiikki ylipäätään. Lisäksi nautin lenkkeilystä, elokuvista, kirjoista, itseni kehittämisestä ja filosofista – ja monesta muusta. Voit siis huoletta tulla juttelemaan melkein mistä tahansa! Jos en tiedä aiheesta, kuuntelen silti mielelläni – oppiminen ja erilaiset keskustelut ovat minulle tärkeitä. Nähdään Emyssä ja tuetaan toisiamme – yhdessä muodostamme yhteisön, jossa jokainen saa tukea ja jossa kuntoutuminen on mahdollista. Uskon siihen koko sydämeistäni.

Lämpimin terveisin,
Nico

Osallisuus Emyssä

Osallisuus Emyssä – Haluaisitko jakaa tarinasi?

Oletko joskus kokenut hetken, jolloin olet tuntenut kuuluvasi joukkoon, tullessi kuulluksi ja voineesi vaikuttaa asioihin? Tämä on osallisuutta – tunnetta siitä, että on merkityksellinen osa yhteisöä ja voi vaikuttaa sekä omaan elämäänsä että ympäristöönsä.

Tutkimuksissa osallisuus on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen: osallisuus omassa elämässä, yhteisöissä ja yhteisessä hyvässä. Mietinkin, kuinka hyvin osallisuuden kokemukset näkyvät Emyn toiminnassa. Voisimmeko tehdä asioita vielä paremmin, jotta Emyn arvot – yhteisöllisyys, osallistujalähtöisyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys ja toiminnallisuus – näkyisivät entistä vahvemmin? Kun koemme olevamme osallisia, näemme enemmän mahdollisuuksia, motivoidumme ja rohkaitumme tarttumaan tilaisuuksiin. Koemme olevamme merkityksellinen osa kokonaisuutta, tulemme kuulluksi ja voimme vaikuttaa elämämme kulkuun sekä yhteisiin asioihin.

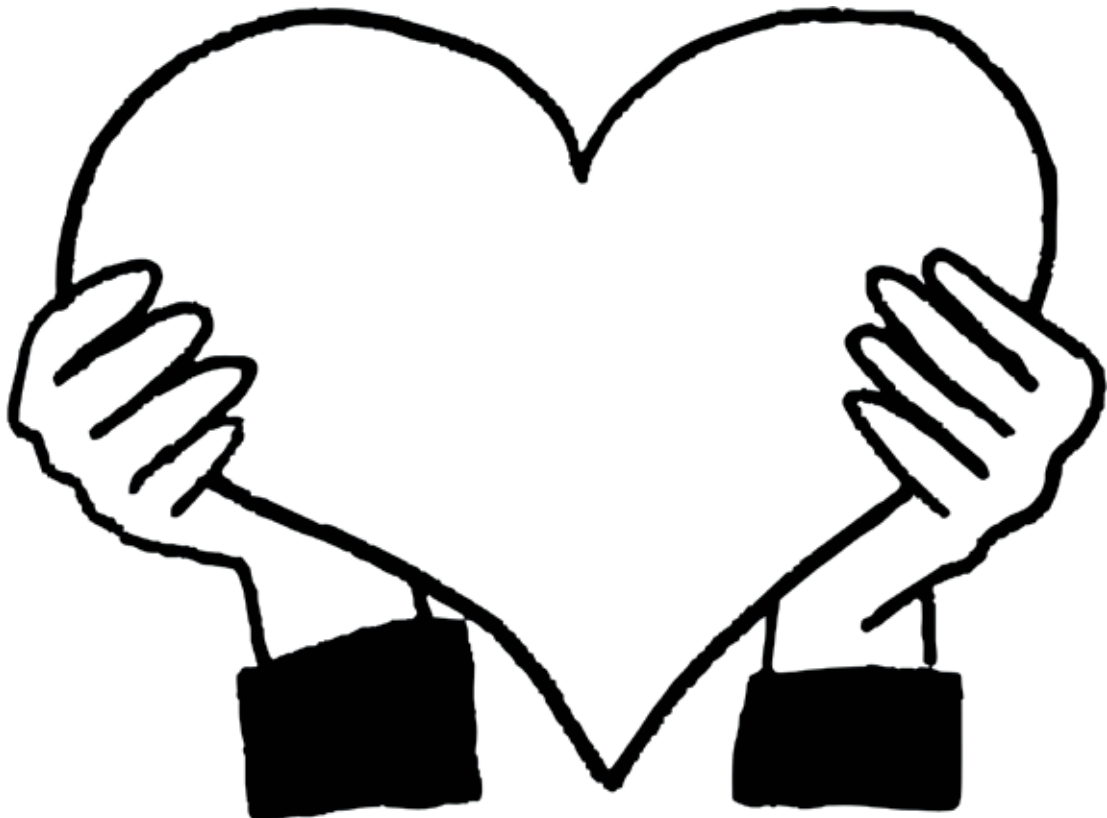
Osallisuuden periaatteiden mukaisesti yhteiskunnan tulisi edistää näitä olosuhteita ja toimintoja myös työelämän ulkopuolella oleville.

Voiko osallisuutta sitten mitata jollakin tavoin? Löysimme mittarin, jonka nimi on Pienet onnistumistarinat. Se on arviointityökalu, jossa kävijät pääsevät kertomaan omista kokemuksistaan teemahaastatteluiden kautta. Näissä haastatteluissa tunnistetaan pieniä, mutta merkityksellisiä onnistumistarinoita – hetkiä, jotka ovat vahvistaneet osallisuuden kokemusta.

Haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista ja anonyymia. Tarinoiden avulla voimme kehittää Emyn toimintaa ja kertoa sen vaikutuksista myös rahoittajille, jotta voimme jatkossakin tarjota mahdollisimman hyvin kävijöitä palvelevaa toimintaa.

Haluaisitko jakaa oman tarinasi? Kuulisin mielelläni mahdollisimman monia kokemuksia! Jokainen tarina on arvokas, ja juuri sinun kokemuksesi voi auttaa meitä rakentamaan entistä vahvempaa yhteisöä. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu Virpille p. 050 310 7981, virpi.guttorm@emy.fi.

Tämän tekstin takana on Anna-Maria, ja olen Emyssä työkokeilussa muun muassa tutkimassa uusia mahdollisuuksia tehdä Emy ja sen kävijöiden tarinoita näkyväksi.



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/emery. Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta emy.fi/tietosuojaseloste.

Virtuaaliemy Discordissa

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

Maanantai

Talkoot, ei 21.4. 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 vello.fi/emery tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai Meriemyyntä p. 050 471 7774.

Ystävärühmät, ei 21.4. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

- **Yhteisöotalo Espoon ystävärühmä.** Klo 10-11.45. Terveyskuja 2 B. Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.
- **Raitin Pysäkin ystävärühmä (TÄYNNÄ).** Klo 15-16.30. Konstaapelinkatu 1.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13, ei 21.4. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä perjantaina: vello.fi/emery tai Saarelle p. 050 312 5192.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13-15, ei 21.4. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkot vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

Mielen hyvinvointia darinkielisille naisille Valoemyssä ma klo 13-15, ei 21.4. Ryhmässä keskustelua ja tekemistä eri teemoista sekä tehdään retkiä eri kohteisiin. Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille darinkielisille naisille. Ryhmässä darinkielen tulkkaus. Lisätietoja Saarelta p. 050 312 5192.

Ohjaamotalon Olotila klo 15-18, ei 21.4.

Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelata pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Huhtikuussa tarjolla myös opiskelijoiden vetämä luovan kirjoittamisen ryhmä Olotilassa! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 16-17.30, ei 21.4.

Vesijuostaan, -jompataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 16 Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestarinniitty 2. Vastassa vapaaehtoinen Suvi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Olohuone (33-45 v.) Valoemyssä 7.4. alkaen

klo 16-20. Olohuone on rento paikka, johon voit tulla oleskelemaan, tapaamaan uusia tai ihmisiä tai vanhoja tuttuja, pelaamaan lautapelejä, juttelemaan tai keksimään jotain uutta, yhdessä tai yksin. Tule mukaan! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Sulkaapalloa Lagstadin koulussa klo 17-18, ei 21.4.

Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mukaan tarvitset sisäkengät ja mukavat liikuntavaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Saarelle p. 050 312 5192.

Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa

klo 17-19, ei 21.4. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

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 vello.fi/emery tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

Biljardia Isossa Omenassa klo 11-13.

Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Ilmoittautuminen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14.

Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Andy. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keilausta Tapiolan keilahallissa 8.4. klo 13.50-15.

Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen pe 4.4. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 15-16.30.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa 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.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisötalo Espoossa klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina.

Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Osoite: Terveyskuja 2 B, Yhteisötalo Espoo, Espoon keskus. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30.

Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

UUSI Sateenkaari-ihmisten ryhmä Lilla Karyllissa 22.4. klo 17.30-19.

Vertaistuellinen keskusteluryhmä seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluville, jotka ovat kokeneet mielenterveyden haasteita tai vähemmistöstressiä. Ohjaajana Ebba. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa. Seuraava kokoontumiskerta 27.5.

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeaksi mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyllissa klo 18-19.30 parillisina viikkoina.

Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

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 vello.fi/emyry tai Meriemyyntä p. 050 471 7774.
- **Valoemyn talkoot** klo 10. Ilmoittaudu mukaan vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30.

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.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Vertaistukiryhmä persoonallisuushäiriötä sairastaville Villa Apteekissa klo 13-15 parittomina viikkoina.

Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja Martti, taustaltaan lääkäri ja psykoterapeutti. Ryhmä ei ole hoidollinen, vaan perustuu vertaistukeen. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

UUSI OCD-ryhmä Villa Apteekissa ke klo 13-15 parillisina viikkoina, alkaa 30.4.

Onko sinulla pakko-oireinen häiriö (OCD)? Tule mukaan lämminhenkiseen vertaistukiryhmään. Mukana vertaisohjaaja Kati ja terapeuttiopiskelijat Heli ja Shnyar. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Pääsiäiskoristepaja Lilla Karyllissa ke 9.4. klo 13.30-15.30. Huhtikuussa askartelupaja on pääsiäiskoristepaja. Tipuja, pupuja, pääsiäismunia, virpomisoksia, kukkia... Päästetään luovuus valloilleen! Ideoidaan sekä askarrellaan koristeet Emyn pääsiäislounaalle ja kotiin. Tervetuloa mukaan!

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.

Keskustelua mielenterveyskuntoutujien toimijuidesta yhteiskunnassa Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parittomina viikkoina. Keskusteluryhmä mielenterveyteen liittyvistä yhteiskunnallisista asioista. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa klo 15-17. Tuu megeen pelaamaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Pelit vaihtelevat eikä ole mikään pakko pelata vaan voi tulla vaan jutuskaielamaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina, alkaa 2.4. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana Merja. *Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981*

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. 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.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18. Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

Talkoot, ei 17.4. ja 1.5. 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 vello.fi/emyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Musaryhmä Valoemyssä 24.4. klo 12-13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina, ei 1.5. Maalataan ja piirretään omatoimisesti, matalalla 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 Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina, ei 1.5. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15. Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme.

- 3.4. Stressipallon askartelu
- 10.4. Pääsiäismunien etsintä
- 17.4. (ei ryhmää)
- 24.4. Värikkäät välipalat

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Peliryhmä Meriemyssä klo 13.30-15 parittomina viikkoina. Tule mukaan pelaamaan erilaisia lautapelejä tai kokemaan palapelejä. Tule mukaan pelaamaan tuttuja pelejä tai oppimaan uusia!

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, ei 1.5. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa yhteistyössä Hirviniityn kanssa klo 14-15, ei 17.4. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Osoite: Kannusillankatu 4. Lisätietoja Tommilta p. 040 143 4671.

Emy-chat Tukinetissä klo 16-18. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/> Ohjaajana vapaaehtoinen Mira.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. 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.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa klo 17-18.30 parittomina viikkoina. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Joogaa Lagstadin koulussa klo 19-20, ei 17.4. ja 1.5. Tervetuloa kaikille sopivaan, rentouttavaan ja rauhoittavaan iltajoogaan! Pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villi. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Perjantai

Talkoot, ei 18.4. 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 vello.fi/emyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14, ei 18.4. Tervetuloa rupattelemaan ja tekemään käsitoita 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.

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, ei 18.4. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä klo 13-14.15, ei 18.4. Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle (ESKO Espoon sirkus- ja teatterikoulu, Pappilantie 2) tai Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Titta ohjaa kuntouttavalla otteella rauhallista joogaa, jossa pääset myös haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saarialle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45, ei 18.4. Kävelyä ja juttelua. Kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira 11.4. Tiedustelut Saarialta p. 050 312 5192.

UUSI ADHD-vertaistukiryhmä Valoemyssä pe klo 14-16 parittomina viikkoina, alkaa 11.4. Ryhmäkeskustelua ja vinkkejä ADHD elämän arkeen. Ryhmä ei ole hoidollinen, vaan perustuu vertaistukeen ja omaan aktiivisuuteen. Ryhmää ohjaavat terapeuttiopiskelijat Johanna ja Harri ratkaisukeskeisellä otteella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Jalkapalloa Laaksohallin hallissa klo 15-16, ei 18.4. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Villa Apteekissa klo 15.30-17, ei 18.4. Keskustelua ja vinkkejä ahdistuksen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen, sekä oman tien löytämiseen kohti toipumista. Vertaisohjaajina Nico ja Kirsikka. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, ei 18.4. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, ei 18.4. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä. **Huhtikuussa kokkailun sijasta YÖTILA 25.4.-26.4.!** Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyessä 3.5. 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 Ullalta p. 050 310 7980.

Kaikukorttiryhmä Meriemyessä 3.5. klo 14.15-15.15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Ullalta p. 050 310 7980.

Emyläisten runoja

Kevään merkkejä

*Leskenlehti,
kevään ensimmäisenä kukkaan ehti.
Kukka keltainen, auringon värinen.*

*Katupölyä ilmassa, nenä tukkoisena, aivastelen.
Koneet poistaa hiekkaa, väistän sivuun.*

*Kevään ensimmäiset "motskarit"
Ulkona syödyt tikkarit.*

*Meri, aurinko hymyilee,
Rannan puissa merituuli puhaltelee.
Kaukaa kuuluu lokiin kirkuminen, kun ne liitelee.*

*Puiden silmut suurenevat, kun keväiset ilmat ja
lämpö koittavat.
Lämpimiä ilmoja odotellessa, katselen luonnon
puhkeamisen kauneutta.*

Anne Karhu

Ajatusten erämaassa

*Ajatusten erämaassa
ruoho on vihreää,
lumi sulanutta
ja ajatukset musiikkia,
ilmassa on ihastusta
mutta mieli on levoton.*

Andy

Ajatusten erämaassa

*Saharassa sanojen
kitukasvuissa puita
on mielessäni
ei muita
miksi vaellan yössä
vailla valoa,
ei mitään
saavun perille*

Janek

*Rakkaus, näin sinut kerran unissani,
piirsit iholleni tähtipölyä,
joka loisti.
Kuulin äänesi kesätuulella
ja valottomassa yössä.
Musiikin tuoksussa,
on taikaa
ja muistan kun sinut
ensi kerran tapasin,
mutta vasta tämä
on rakkautta.*

Kirjoittivat Lassi, Janek ja Andy

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

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

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. **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 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 mielensterveyskuntoutujien 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 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

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveystoimijalta, 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 tarpeja löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.



EMY -tiedote



Pappilantie 7,
02770 Espoo

