



EMY-

**Kesäkuu
2024**

tiedote

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 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.

Emyn pankkilyhteys

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	Tomi Ojala		
Varapuheenjohtaja	Johanna Virtanen		
Toiminnanjohtaja	Kaj Jarvisalo	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
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen@emy.fi
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad@emy.fi
Ohjaaja	Heli Nieminen	p. 050 310 7987	heli.nieminen@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		

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

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.

Kesäkuun täripit

3.6.	<i>Mielenterveys kuuluu kaikille -mielenosoitus Senaatintorilla</i>
4.6.	<i>Emyn pop-up-piste Leppävaaran psykiatrian poliklinikalla</i>
5.6.	<i>Emyn pop-up-piste Matinkylän psykiatrian poliklinikalla</i>
5.6.	<i>Retki Isoon Vasikkasaareen Espoon saaristopäivänä</i>
6.6.	<i>Avomielin-yhdistysten yhteinen retki Vantaalle Kuusijärven ulkoilualueelle</i>
11.6.	<i>Yli Rajojen -kesäfestarit Sellossa</i>
15.6.	<i>Puutarhajuhlat Lilla Karyllissa</i>
18.6.	<i>Retki Hesyn kissataloon</i>
19.6.	<i>Retki Haagan Alppiruusuupuistoon</i>
24.6.-28.6.	<i>Kesäleiri Stora Blindsundissa</i>
25.6.	<i>Minigolf-turnaus Taivallahdessa</i>
28.6.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa</i>
28.6.	<i>Pride-viikon bileperjantai Lilla Karyllissa</i>

EMY-tiedote 6/2024

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
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: Mika Pyhälampi

Kuvituksia on luotu DALL-E tekoälyllä

Emyn kuulumisia

Kesä on saapunut Emyyn, ja sen myötä myös monenlaiset kesäiset toiminnot, ulkopelit, saarileirit ja kesäjuhlat. Kesän myötä osa toiminnasta jää tauolle, mutta älkää huolestuko – ne palaavat taas syksyllä!

Kesäkuun viimeisellä viikolla Lilla Karyllin bileperjantaita vietetään Pride-teemalla. Jokainen on tervetullut Emyyn omana itsenään, ja juhlan tarkoituksena on korostaa, että jokainen meistä on tärkeä juuri sellaisena kuin on, ilman syrjintää.

Perinteinen Stora Blindsundin kesäleiri järjestetään jälleen tämän kuun lopulla. Melkein heti sen jälkeen, heinäkuun toisella viikolla, pidetään nuorten aikuisten (18-32 v.) leiri, josta on myös tullut perinne. Näistä lisää seuraavilla sivuilla.

Kohtaamispaikkojen aukioloajoissa on totutusti hieman muutoksia: Valoemy on ennen kesätaukoa viimeisen kerran auki torstaina 20.6. ja avaa ovensa taas maanantaina 12.8. Meriemyssä lauantapäivystys on tauolla heinäkuun. Lilla Karyll on normaalisti auki.

Hyvää kesää kaikille! Nähdään kesäisten ryhmien ja retkien merkeissä!

Arttu



Emyn työntekijät lomailevat kesäkuussa:
Virpi 17.6.-30.6.
Tiia, Heli ja Ulla 24.6.-30.6.

Ajankohtaista

Tapahtuu kesäkuussa

Senaatintorilla ma 3.6. klo 16. Marssimme Senaatintorilta Hakaniementorille, missä mielenosoitus päättyy. Jatkot järjestetään Lapinlahden Lähteellä. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 14.30. Emy tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluumatkalipun. Lisätietoja Johannalle p. 050 310 7982.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa/mauimalassa ma klo 16.30, 3.6. alkaen.

Vesijuostaan, -jumptaan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 16.30 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjätienkatu 15. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

UUSI!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Emyn pop-up-piste Leppävaaran psykiatrian poliklinikalla ti 4.6. klo 9-11. Tule tutustumaan Emyn toimintaan ja kahville ala-aulaan, Linnoitustie 7. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Seuraavat kerrat ke 4.9., 2.10., 30.10., 27.11.

Emyn pop-up-piste Matinkylän psykiatrian poliklinikalla ke 5.6. klo 13-15. Tule tutustumaan Emyn toimintaan ja kahville hissiaulaan. Osoite: Puolikotie 8, 3. krs. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat ke 4.9., 2.10., 30.10., 27.11.

Kesäistä askartelua ke 5.6. ja 12.6. klo 13.30-15.30. Tervetuloa askartelemaan eri teemoista kierrätysmateriaaleista

Dartsklubi Asukastila Kivenkolossa torstaisin klo 13-15. Tervetuloa heittelemään tikkaa ja kahvittelemään. Osoite: Merisaapas 1 A, Kivenlahti.

Luovan kirjoittamisen tuokiot ke ja pe klo 13-15, 7.6-19.6.

nuorille aikuisille (18-32v) Valoemyssä ja 26.6 & 28.6. kaikille Villa Apteekissa.

Oletko koskaan halunnut olla tarinan päähenkilö? Laukkaako mielikuvituksesi niin, ettei kehosi sitä pysty hallitsemaan? Kuvitteletko itsesi useinkin pahiksen tai sankarin saappaissa? Vai haluatko tehdä vaikutuksia runoilla? Tule mukaan siirtämään viltteimmät mielikuvasi paperille kanssamme. Voit kirjoittaa mitä vaan, miten vaan: Oman mielesi mukaan, ohjattujen haasteiden avulla, tai vaan viettää aikaa kanssamme. Ohjaajina, Alexandra ja Julia, julistamme teidät tervetulleeksi luovuuden pyörteisiin.

UUSI!

Ulkopeliryhmä Lilla Karyllin pihalla klo 13.30-15, alkaa to 6.6. Leikkimielistä kesäkisailua ulkopelien parissa toiveiden mukaan: mölkkyä, krokettia, sulkapalloa, tikanheittoa, frisbeetä, petankkia...

UUSI!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Koirakävelyä kävelyryhmässä pe 7.6. ja 28.6. klo 14-14.45. Lähtö Lilla Karyllista. Kävelyllä mukana ystävällinen koirakaveri Mökö ja vapaaehtoinen Johanna. Voit ottaa kävelylle mukaan myös oman koirasi. Mökö mukana kävelyllä hellevarauksella.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Yli Rajojen -kesäfestarit Sellossa ti 11.6. klo 9-16.30. Työllistymistä edistävä tapahtuma rikos-, päihde- ja mielenterveyskentän asiakkaille ja ammattilaisille: musiikkia, kokemuspuhetta, tukea työllistymiseen, paneelikeskustelu, lyhytelokuvänäytös. Tapahtuma-alueena toimii Kauppakeskus Sellon kirjaston tapahtumatori, Viaporintori sekä Sellon Finnkino. Maksuton tapahtuma on avoin kaikille.

Puutarhajuhat la 15.6. klo 12-15 Lilla Karyllissa.

Tule mukaan Emyn perinteisiin puutarhajuhtiin Lilla Karyllin pihamaalla! Tarjolla salaattia ja grillimakkaraa, pihapelejä ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittaudu to 13.6. mennessä Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984. Kerro samalla ruokarajoitteesi.

Retkiä kesäkuussa



Ympäristötaidetyöpaja Lilla Karyllissa ke 19.6. klo 14-15.30.

Muotoilemme savesta hahmon/teoksen, jolle etsimme paikan ympäristöstä, kirjoitamme tarinan/runon ja jätämme teoksen osaksi luontoa. Ryhmään osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta taiteellisesta työskentelystä. Sään salliessa taiteilemme ulkona. Ohjaajana taideterapeutti Johanna. Ilmoittaudu Vellossa tai Johannalle p. 050 310 7982.

UUSI!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kesäleiri Stora Blindsundissa ma 24.6.-pe 28.6.

Saarella on vanha pitsihuvila, sauna, tenniskenttä ja ulkovessat. Leirillä yövytään joko sisällä huvilassa tai teltassa ulkona. Ruoat ja muut järjestelyihin liittyvät askareet tehdään leirillä talkoohengessä. Leiri ei sovellu liikuntarajoitteisille. Leirin hinta on 45 €. Hae leirille ma 10.6. 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. Kaikille mukaan valituille ilmoitamme henkilökohtaisesti hakuajan jälkeen.

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa

28.6. 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 Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Pride-viikon bileperjantai Lilla Karyllissa

28.6. klo 13-15. Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan ja juhlistamaan Pride-viikkoa! Tervetuloa! Lisätietoja Eevalta p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Isoon Vasikkasaareen ke 5.6. Espoon saaristopäivänä. Luvassa saaristomaisemia, ulkoilua ja liikuntaa! Retittiveneliikenne Vasikkasaareen on maksutonta klo 9-18. Emyyn yhteislähtö Nokkalasta (Nokkalanniemi 2) klo 9.45 veneellä, mukana Ulla ja vapaaehtoinen Suvi. Sauna lämpimänä. Saareta löytyy WC, keittokatoksia sekä vesipisteet. Voit ottaa omat eväät mukaan. Saarella on myös ke-säkahvila. Ilmoittautumiset yhteislähtöön ma 3.6. mennessä Vellossa tai Ullalle p. 050 310 7980.

Avomielin-yhdistysten yhteinen retki Vantaalle Kuusijärven ulkoilualueelle to 6.6. Yhteistä grillausta ja eväitä kodassa. Mahdollisuus ulkoilupuolilla vaelteluun, kalastukseen, uimiseen ja saunomiseen (sauna omakustantainen). Lähtö Lilla Karyllista tilausbussilla klo 10. Ilmoittaudu ti 4.6. mennessä Vellossa tai Artulle p. 050 312 5193.

Retki Hesyn kissataloon ti 18.6. klo 13.

Teemme retken Helsingin eläinsuojeluyhdistykseen Hesyn Helsingin Konalassa, Muonamiehentie 7. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 11.40. Kävelyä Helsingin päässä 1,3 km (20 min) suuntaansa. Esittelykierron Hesyssä alkaa klo 13. Emyyn tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluumatkan. Hesystä pyydetiin muistuttamaan, että koska olemme eläinten kanssa tekemisissä, rokotukset (etenkin jäykkäkouristusrokotus) tulisi olla kunnossa. Hesyssä tarvitaan eläinten hoitoon vanhoja täkkejä, lakanoita ja pyyheliinoja: jos haluat lahjoittaa, ota pestynä mukaan! Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Haagan Alppiruusu-uistoon ke 19.6. klo 13.

Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 12.20. Tapaaminen puistolla klo 13, Laajasuontie 40. Emyyn tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluumatkan. Ilmoittautuminen Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

Minigolf-turnaus ti 25.6. Taivallahdessa klo 15.30.

Avomielin-yhdistysten yhteinen minigolfturnaus Taivallahden minigolfradalla, Hiekkarannantie 1. Majakka ry tarjoaa kilpailun lomassa pientä purtavaa. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 14. Emyyn joukkueeseen kaivataan 5 pelaajaa ja 3 kannustajaa. Pelikokemuksen puute ei ole este osallistumiselle, sillä aloittelevatkin minigolfin ystävät perehdytetään pelin sääntöihin ja saloihin. Ilmoittaudu ma 17.6. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Ajankohtaista

Tulossa heinäkuussa

Avomielin-yhdistysten mölkkyturnaus Vallilassa ke 3.7. klo 13. Tervetuloa viettämään yhteistä kesäpäivää Vallilaan! Mölkkyturnaus järjestetään Helmi-talon läheisessä puistossa. Emystä tavoitteena on saada koottua 5 hengen joukkue + kannustajat. Emyläisten yhteislähtö Lilla Karyllista klo 11. Mölkkyturnaukseen lähtö Helmitalolta (Mäkelänkatu 56) klo 13. Ennen turnausta klo 11.30 Helmi-talolla on mahdollisuus lounaaseen (laktoositon) hintaan 3,50 €. Turnauksen jälkeen Helmi tarjoaa pullakahvit! Ilmoittaudu turnaukseen to 27.6. mennessä Vellossa tai Johannalle p. 050 310 7982.

Voimavaroja etsimässä - kirjallisuusterapeuttinen ryhmä Meriemyssä ke klo 17-19, alkaa 31.7. 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 keskiviikkoisin ajalla 31.7.-11.9. klo 17-19 Meriemyssä. Mukaan tarvittavat vihkon ja kynän. Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Ilmoittautumiset 25.7. mennessä sähköpostitse maarianoma@outlook.com Ilmoittautuneet haastatellaan puhelimitse. Ryhmää ohjaavat kirjallisuusterapeuttipiskelijät Maaria Huhtala ja Riittamaija Pulli.

UUSI!

Tulevia leirejä ja retkiä

Nuorten aikuisten (18-32 v.) kesäleiri Stora Blindsundissa ti 9.7.- pe 12.7. Tuu messiin nuorten aikuisten omalle saarileirille, Matinkylän edustalle! Leiri alkaa tiistaina 9.7. klo 12 Nuottaniemen vene-satamasta (Nuottatie 19, 02230 Espoo), josta sitten soudetaan porukalla saareen. Leiri päättyy perjantaina 12.7. ja saaresta poistutaan loppusiivouksen jälkeen 13 mennessä. Leiri maksaa 40 € ja siihen kuuluu ruokailu, saunominen ja majoittuminen saarella. Sisälle mahtuu 15 henkilöä, mutta myös ulkona voi majoittua, esim. teltassa tai hammockilla. Leirille on myös mahdollista tulla mukaan päiviksi ja mennä yöksi kotiin! Ota leirille mukaasi makuupussi ja tyyny, sekä tietenkin pesutarvikkeet ja vaihtovaatteet. **Leiriviikolla ei järjestetä Olotiloja Valoemyssä.** Hae mukaan 30.6. mennessä Webropolissa: <https://link.webropol.com/s/storablindsund2024nuoret> Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193



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 keskuskentällä. 1200 m yhteiskävely ja toimintarastit eivät vaadi ennakoilmoittautumista, mutta kisalajeihin (3-ottelu ja 1000 m kävely) ilmoitaudutaan etukäteen. Hae yhdistyspäiville pe 12.7. mennessä täyttämällä hakulomake, joka löytyy 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 tai ole yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192.



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 omavastuu hinta 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

Emy on myös mukana
Avomielin-verkostossa
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

- Lilla Karyllin 15.6. puutarhajuhliin järjestelyavuksi
- Meriemyn lauantaipäivystäjä klo 12-16
- Lilla Karyllin sunnuntaiapäivystäjä 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 pariksi tai varaohjaajaksi:
 - käsityöryhmään
 - askarteluryhmään
 - kuntosaliryhmään
 - jalkapalloon
 - futsaliin
 - sählyyn
 - kävelyryhmään
 - talkoisiin talkoovastaavaksi
- Tukinettiin tiistain tai sunnuntain Emy-chaattiin moderoijaksi toisen ohjaajan pariksi tai tuurajaksi

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 saunomistartvikkeet, 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! Sisältää myös Emyn tiedotteen, Kaikukortti-listauksen ja ryhmäkalerin.



**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 **(Kiinni 21.6.)**

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 Meriemys

Merenkäynti 3, Kivenlahti

p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15 **(Kiinni 21.6.)**

Lauantaipäivystys tauolla heinäkuun.

Meriemys sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kävelymatkan päässä. Meriemys 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.)**

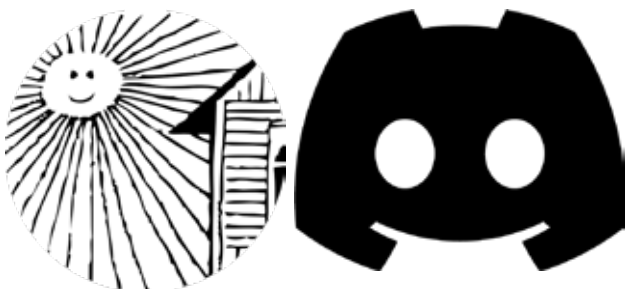
Valoemy on Emyn uusin kohtaamispaikka Olarisssa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

www.emy.fi

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



Tuu messiin! -toiminta

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

Luovan kirjoittamisen tuokiot ke ja pe klo 13-15, 7.6-19.6. nuorille aikuisille (18-32v) Valoemyssä. Tule mukaan siirtämään vilttejä mie-likuvasi paperille kanssamme. Voit kirjoittaa mitä vaan, miten vaan: Oman mielesi mukaan, ohjattujen haasteiden avulla, tai vaan viettää aikaa kanssamme. Ohjaajina, Alexandra ja Julia, julistamme teidät tervetulleeksi luovuuden pyörteisiin.

Messissä! -Discord

Tuu messiin! -Discord on digitaalinen kohtaamispaikka Discordissa, jossa voit jutkailla tuttujen tai tuntemattomien kanssa, pelaila 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

Ke-pe Olotila Valoemyssä klo 16-20

- Torstainana 20.6. grillataan Lillassa klo 17-20
- Olotila 21.6. juhannusaattona kiinni

Messissä! -somet

@emymessissa



Mitä Emy minulle merkitsee?

Esittelyssä aktiivinen emyläinen mielenterveyskuntoutuja Janek 58 v.

Janek alkoi käydä Emyssä kymmenen vuotta sitten muutettuaan lähelle Lilla Karyllia. Kymmenen vuoden aikana Emystä on muodostunut hyvin tärkeä osa Janekin elämää. Hänen mielestään parasta Emyssä ovat hyvät ihmiset ja monipuolinen toiminta. Emy on tuonut vertaistukea ja mielenkiintoisia keskusteluita.

Janek sanoo, että kymmenessä vuodessa ryhmien, ja niitä ohjaavien vapaaehtoisten määrä on lisääntynyt. Mikä on hyvä asia.

Janek toimii itsekkin vapaaehtoisena kolmessa ryhmässä. Hän ohjaa runo-, musiikki- sekä englannin kielen ryhmiä.

Runoiluun liittyy hauska muisto. Janek oli hoidettavana Tamminiemen sairaalassa ja piti kovasti yhdestä naishoitajasta. Hänelle tuli idea kirjoittaa hoitajalle runo. Niin hän tekikin. Siitä alkoi kiinnostus runoihin.

Parhaat muistot Emystä ovat Tallinnan retki ja se, kun hän teki musiikkivideon, jossa itse lauloi ja soitti kitaraa.

Janekin motto on: Never give up!



Haastatteli: Konsta

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.

Discord

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivujen etusivulta, www.emy.fi!

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. Iltaapäivän 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.

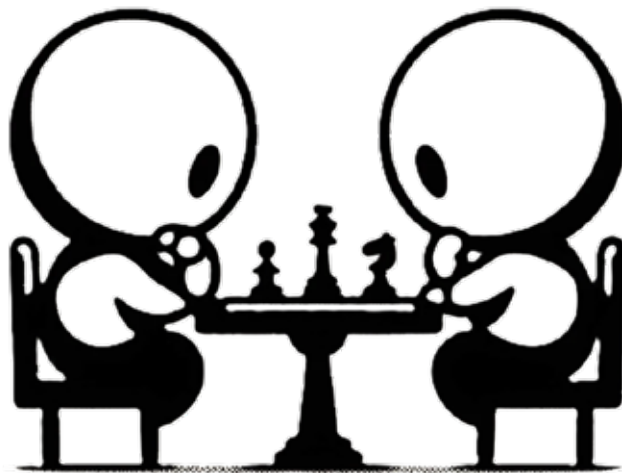
Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30–13, 17.6. asti. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu viimeistään edellisenä perjantaina Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Mielen hyvinvointia darinkielisille naisille Valoemyssä ma klo 12–13.30. Ryhmä jatkuu vapaaehtoisten voimin. Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille darinkielisille naisille. Ryhmään on ilmoittautuminen. Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192.

Shakkikerho Villa Apteekissa 17.6. ja 24.6. klo 13–15. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkeet vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.



Ohjaamotalon Olotila klo 15–18, 8.7. asti. Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelaila pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15–16. Teemapäivänä 24.6. lähdetään retkelle eväiden kera. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Jalkapalloa Laaksolahden tekonurmella klo 15.30–17. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa/maauimalassa ma klo 16.30. 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. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten roperoryhmä Discordissa klo 18.30–20.30, 8.7. asti. Vampire: the Masquerade ryhmä on tällä hetkellä täysi, mutta jos roolipelit kiinnostavat olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193!

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.

Porinaporukka Valoemyssä klo 10–11.30, 11.6. asti. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupatellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan!

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

Biljardia Isossa Omenassa 4.6. klo 11–13. Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraava kerta 9.7.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13–14, 25.6. asti. Ei 11.6. Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Luontovalokuvausta klo 14–15. Kuvataan kännykkäkameralla ja nautitaan kesäisestä luonnosta. Lähtö Lilla Karyllista. Ohjaajina Riikka ja Elina.

UUSI!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keilausta Tapiolan keilahallissa 18.6. klo 14–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittaudu pe 14.6. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat 30.7. ja 27.8.

Peliryhmä Meriemyssä klo 15–16.30 parittomina viikkoina 4.6. ja 18.6. Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan palapelejä. Ryhmä tauolla heinäkuun. Ohjaajana vapaaehtoinen Merja.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Kuntoilua Puolarmarissa klo 16–17, 25.6. asti. Tervetuloa mukaan kesäkuun kuntoilutuokiohin! Puolarmarin ulkokuntosalilla voit treenata kivassa seurassa, tai samoilla Elinan vetämässä kävelyryhmässä Keskuspuiston lähiympäristön tarjoamissa maisemissa, vaihtoehtoisesti heitellään frisbeetä tai mitä nyt keksitään! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

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, **19.6. asti.** Ilmoittaudu mukaan Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Miesten tunneryhmä Villa Apteekissa klo 13–15, 5.6. asti. Tervetuloa keskustelemaan tunteista miesten kesken, luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ohjaajina opiskelijat Joni ja Sami.



Luovan kirjoittamisen tuokiot ke ja pe klo 13–15, 7.6–19.6. nuorille aikuisille (18–32v) Valoemyssä ja 26.6 & 28.6. kaikille Villa Apteekissa.

UUSI!

Oletko koskaan halunnut olla tarinan päähenkilö? Laukkaako mielikuvituksesi niin, ettei kehosi sitä pysty hallitsemaan? Kuvitteletko itsesi useinkin pahiksen tai sankarin saappaissa? Vai haluatko tehdä vaikutuksia runoilla? Tule mukaan siirtämään viltteimmät mielikuvasi paperille kanssamme. Voit kirjoittaa mitä vaan, miten vaan: Oman mielesi mukaan, ohjattujen haasteiden avulla, tai vaan viettää aikaa kanssamme. Ohjaajina, Alexandra ja Julia, julistamme teidät tervetulleeksi luovuuden pyörteisiin.

Emyn ryhmätoiminta

Kesäistä askartelua ke 5.6. ja 12.6. klo 13.30-15.30. Tervetuloa askartelemaan eri teemoista kierrätysmateriaaleista.

Ympäristötaidetyöpaja Lilla

Karyllissa ke 19.6. klo 14-

15.30. Muotoilemme savesta

hahmon/teoksen, jolle et-

simme paikan ympäristöstä,

kirjoitamme tarinan/runon ja jätämme teoksen

osaksi luontoa. Ryhmään osallistuminen ei edelly-

tä aiempaa kokemusta taiteellisesta työskentelystä.

Sään salliessa taiteilemme ulkona. Ohjaajana

taideterapeutti Johanna. Ilmoittaudu Vellossa tai

Johannalle p. 050 310 7982.

UUSI! KUUKAUSI-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.

Tuu megeen pelailemaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Pelit vaihtelevat eikä ole mikään pakko pelata vaan voi tulla vaan jutkailemaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

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

16-20. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin.

Toukokuun leffailta 12.6. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä, tuu messiin!

Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30

parillisina viikkoina 12.6. ja 26.6. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ryhmä tauolla heinäkuun. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.



Torstai

Talkoot. 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.

Levyraati Valoemyssä klo 11-12, 20.6. asti. Levyraadissa kuunnellaan, keskustellaan ja arvioidaan valittuja kappaleita. Levyraati on kaikille avoin, tervetuloa! Ohjaajana Riikka.

Biljardia Isossa Omenassa 13.6. klo 11-13.

Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraava kerta 25.7.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Valon maalarit Valoemyssä klo 12-13.30,

20.6. asti. Maalataan ja piirretään oma-toimisesti, matalalla kynnyksellä. Keksitään yhdessä kerran teema tai voi myös taiteilla oman idean mukaan. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ulkopeliryhmä Lilla Karyllin pihalla klo 13.30-15, alkaa 6.6.

Leikkimielistä kesäkisailua ulkopelien parissa toiveiden mukaan: mölkkyä, krokettia, sulkapalloa, tikanheittoa, frisbeetä, petankkia...

UUSI!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-

17.30. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, 20.6. Lilla Karyllissa 17-20.

Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Kesäkuun kokkailut Lilla Karyllissa! Grilli kuumana 17-20. Tarjolla myös opiskelija Elinan ohjaamia ulkopelejä. Valoemyssä ei tuolloin Olotilaa. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Perjantai

Talkoot, ei 21.6. 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.

Kässäriryhmä Valoemysssä klo 12-14, 7.6. asti. Tervetuloa rupattelemaan ja tekemään käsityötä mukavassa porukassa! Ota oma käsityösi mukaan tai voit myös käyttää Valoemystä löytyviä tarvikkeita. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192.

Ulkokuntosali Lilla Karyllin pihalla klo 13-14, ei 21.6. Lilla Karyllin pihalla treenataan kehonpainoharjoituksilla ja kahvakuulilla. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja Heliltä p. 050 310 7987.

Pride-viikon bileperjantai Lilla Karyllissa 28.6. klo 13-15. Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan ja juhlistamaan Pride-viikkoa! Tervetuloa! Lisätietoja Eevalta p. 050 310 7984.

Luovan kirjoittamisen tuokiot ke ja pe klo 13-15, 7.6-19.6. nuorille aikuisille (18-32v) Valoemysssä ja 26.6 & 28.6. kaikille Villa Apteekissa.

Oletko koskaan halunnut olla tarinan päähenkilö? Laukkaako mielikuvituksesi niin, ettei kehosi sitä pysty hallitsemaan? Kuvitteletko itsesi useinkin pahiksen tai sankarin saappaissa? Vai haluatko tehdä vaikutuksia runoilla? Tule mukaan siirtämään viltteimmät mielikuvasi paperille kanssamme. Voit kirjoittaa mitä vaan, miten vaan: Oman mielesi mukaan, ohjattujen haasteiden avulla, tai vaan viettää aikaa kanssamme. Ohjaajina, Alexandra ja Julia, julistamme teidät tervetulleeksi luovuuden pyörteisiin.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45, ei 21.6. Kävelyä ja juttelua. 7.6. ja 28.6. kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemysssä klo 16-20, ei 21.6. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyypejä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! Kesäkuussa perjantaisin myös opiskelija Elinan ohjaamia teemakertoja! 7.6. leivotaan, 14.6. improilua. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemysssä 1.6. 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. Ei kokousta heinäkuussa, seuraava kerta 3.8. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.



Tukikurssi jännittäjille Villa Apteekissa 1.6. ja 15.6. klo 14-16. Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat tukea esiintymisjännitykseen, sosiaalisten tilanteiden pelkoon tai toisten ihmisten seurasta aiheutuvan hermostuneisuuden hoitoon. Tapaamiset Villa Apteekissa, Pappilantie 5. Ryhmää ohjaavat ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa opiskelevat Johanna Soini ja vertaisohjaaja Ilpo Martikainen. Ilmoittautumiset Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Tukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemysssä 8.6. klo 14-15.30. Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Seuraavat kerrat: 13.7. ja 10.8. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Kaikukorttir ryhmä Meriemysssä 1.6. klo 14.15-15.15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Ei ryhmää heinäkuussa, seuraava kerta 3.8. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

UUSI!

Emyläisten runoja

Juhannusaamu

Missä on aurinko?
Sateen ropina katolla. Aamukastetta pihalla .
Herään kesään, herään virkeänä.
Kesäinen vihertävä, vihreä maisema ikkunasta.
Venyttelen...
On ilo olla kesäleskenä.

Varjo häilähtää.
Karannut koira on vain puskapissalla ulkona.
Kuuntelen unisena pihan ääniä.
On ihana vain olla ja makoilla.

Juhannusaamun sade lakkaa ja keitän aamu-
kahvia.
Elämä on parhaimmillaan

Anne Karhu

Tähdet

tähdet loistavat
tekevät viestejä
kuumuus on luotu
miksi kaikki on niin kaukana
loistavat

Janek

LUONTO

Luonto on tänään
kujelevalla tuulella,
se pyryttää lumena pilven alla
ja se saa kuusenoksat
näyttämään unisilta,
hengittämään joulunajan
raikasta pakkasilmaa,
vaikka kohta onkin
jo kevätpäivän tasaus.

Sekaisin on luonto,
se on kuin minä,
mutta juuri siksi tunnen
olevani elossa

ja näen jo unta
kesästä ja uusista päivistä,
niistä jotka juhannuksen
tuoksuisina rinnassa roihuavat
ja tekevät elämästä avokkaan
sekä suurenmoisen.

Andy

Sade

*Sade saa, puhdistaa,
luoda uutta
ja soittaa säveliään.*

*Sateen laulussa on oma
kristallinkirkas sointinsa,
kuin niissä muistoissa
aamukasteisissa jotka
kastehelmen kutsuna muistan.*

*Sade suutelee sieluani,
kirkastaa katseeni
ja saa vielä kerran
vastaanottamaan uutta.*

Andy

Taivas

*taivas loistaa
iloihsee
tästä päivästä
huomisesta
kaikki mukaan*

Janek

Kesän kukka

*Kesän kukka
Viettelet tuoksulla
Ja värillä
Olet aurinko
Olet pilvi
Olet meri
Heijastat iloa
Et ansaitse näpätystä
Loista vielä
Ennen talvea*

Merete

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

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

Koulutuksia ja kursseja

MTKL:n kursseja keväälle

Haku näille kursseille Mielenterveyden keskusliiton tapahtumakalenterin kautta, joka löytyy osoitteesta: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurs-sit-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!

Insta Live: Sukupuoliristiriita - nykyajan kotkotuksia ja erikoisuuden tavoittelua?

Miksi mielenterveyteen ylipäättään liittyy erilaisia uskomuksia ja asenteita? Miksi mielenterveystoipujaa ei haluta naapuriin? Voiko ulkonäkö kertoa siitä, että mielenterveysongelmia ei ole? Entä voiko mielenterveyden ammattilaisella itsellään olla mielenterveysongelmia?

Keskustelun pelisäännöt käydään läpi alussa. Kunniotaan erilaisuutta!

Paikka: MTKL Instagram Live

Ajankohta: to 13.6. klo 18-18.30.

Lisätietoja saat:

Riitta Hämäläinen 050 529 9729, riitta.hamalainen@mtkl.fi

Haikuja toipumiselle.

Miten saisit kiinni hetkestä? Onnistuisiko se pysähtymällä hetkeksi kirjoittamisen äärelle? Tule mukaan työpajaan opettelemaan haikujen kirjoittamista!

Haikun kirjoittaminen tarjoaa mahdollisuuden elää ja kokea tätä hetkeä. Haikussa tärkeintä onkin hetki, ei runo. Opetellaan kirjoittamaan kokemuksista ja tunteista muutamalla lyhyellä sanalla.

Osallistuaksesi tarvitset toimivan verkkoyhteyden, kynän ja paperia. Sinun ei tarvitse olla valmis kirjoittaja. Parasta onkin, jos tulet mukaan avoimin ja aloittelijan mielin. Voit tulla mukaan myös vain viihtymään – verkkotyöpajassa saat olla turvallisesti omien rajojesi äärellä tai niitä muuttaen.

Ilmoittaudu mukaan 9.6. mennessä.

Paikka: Teams

Ajankohta: ti 11.6. klo 13-14.30.

Lisätietoja saat: Nina Tuittu 040 723 8682, nina.tuittu@mtkl.fi



Anna oman tarinasi loistaa - Luovaa kirjoittamista sateenkaariteemoja pohtiville.

Kapinoi sanoilla, riemuitse lauseilla. Kirjoittaminen tuo vapautta olla juuri sellainen kuin on. Voit olla rohkeasti vahva ja herkkä sinä. Mikä on sinun tapasi kertoa? Haluaisitko kirjoittaa, mutta et tiedä miten aloittaisit? Tule mukaan luovan kirjoittamisen iltapäivään!

Työpajassa haemme yhdessä luovuutta sekä iloa kirjoittamiseen. Samalla voi tarkastella omaa identiteettiään ja sitä, mitä haluaa ja tarvitsee. Teemme lyhyitä kirjoitusharjoituksia ja etsimme omaa ilmaisua kirjoittamalla. Leikitellään sanoilla. Pohditaan kirjoittamalla. Päätät itse mitä kirjoitat ja mitä jätät kirjoittamatta – voit pitää tekstisi yksityisinä tai jakaa ajatuksiasi muiden kanssa. Tekstejä ei lueta ääneen.

Ilmoittaudu mukaan 16.6. mennessä.

Paikka: Teams

Ajankohta: ti 18.6. klo 13-15.

Lisätietoja saat: Päivi Tonteri 050 308 8980, paivi.tonteri@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 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

