



EMY- tiedote

**Kesäkuu
2025**

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



Yhdistys ja yhteystiedot

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalh ls f rening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi j rjest mme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia j senteimme tarpeista. Arvomme ovat yhteisöllisyys, osallistujal ht isyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenyys

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

Emyn pankkiyhteys

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero:

FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH.

Maksaessasi jäsenmaksua Emyn tilille,

laitathan viestikenttään nimesi ja yhteystietosi!

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Johanna Virtanen
Varapuheenjohtaja	Kyösti Mälkki
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo
Toiminnanohjaaja	Johanna K�ns�l�
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka
Ohjaaja	Eeva Leinonen
Ohjaaja	Tiia Hachad
Ohjaaja	Ulla Sundström
Ohjaaja	Sandra Saim
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen

p. 050 552 1049
p. 050 310 7981
p. 050 312 5193
p. 050 312 5192
p. 050 310 7982
p. 050 310 7988
p. 050 310 7984
p. 050 310 7986
p. 050 310 7980
p. 050 310 7983

kaj.jarvisalo@emy.fi
virpi.guttorm@emy.fi
arttu.poyhtari@emy.fi
saara.arkimo@emy.fi
johanna.kansala@emy.fi
hanna.parikka@emy.fi
eeva.leinonen@emy.fi
tiia.hachad@emy.fi
ulla.sundstrom@emy.fi
sandra.saim@emy.fi



Kesäkuun täripit

2.6.	Puutarhakahvittelut Hyvä Koti ry:n kanssa Lilla Karyllissa
4.6.	Retki Isoon Vasikkasaareen
5.6.	Retki IlonPilke-tapahtumaan Lapinlahden lähteelle
7.6.	Emyn kuukausikokous ja Kaikukorttiryhmä Meriemysssä
9.6.	Retki Alppiruusuupuistoon
11.6.	Leffailtapäivä Valoemyssä
14.6.	Puutarhajuhlat Lilla Karyllissa
17.6.	Avomielin-minigolfturnaus
18.6.	Liskotapaaminen Lilla Karyllissa
23.-27.6.	Kesäleiri Stora Blindsundin saarella
25.6.	OCD-ryhmä Villa Apteekissa
27.6.	Pride-bileperjantai Lilla Karyllissa
27.6.	Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa
28.6.	Retki Pride-kulkueseen Helsinkiin

Emyn kuulumisia

Kesäinen tuuli puhaltelee! Kesäkuussa Emyn toiminta hieman supistuu, kun osa ryhmistä jää tauolle, ja loppukuusta myös Valoemy sulkee ovensa kesäksi. Mutta äläpä huoli, sillä kesäkuussa on silti rutkasti tekemistä, retkiä, ryhmiä ja lopuksi vielä leiri!

Kesäkuu on mitä mainiota aikaa istuskella kahvilla Lilla Karyllin puutarhassa ja nauttia kesän lämmöstä ja luonnon kukoistuksesta. Tästä syystä kannattaakin laittaa itselleen kalenteriin heti kuun alusta toteutuva Hyvä Koti ry:n kanssa järjestettävä puutarhakahvittelu ja puolessa välissä kuuta tuleva Puutarhajuhla. Mutta jos kalenterissa ei olisikaan juuri tuolloin vapaata, Lillan puutarhassa voit nautiskella kahvista, kesästä ja kivoista tyypeistä joka arkipäivä.

Loppukuusta lähdetäänkin tutulle kesäleirille Stora Blindsundin saareen, ja samaisen viikon perjantaina juhlistetaan Pride-kuukautta niin Lilla Karyllissa kuin nuorten aikuisten Olotilassa ja seuraavana päivänä, eli lauantaina, tehdäänkin ensimmäinen Emyn retki Pride-kulkueseen yhdessä Etappi ry:n ja Etelän-SYLL:n kanssa. Tule mukaan!

Allekirjoittanut toteaa tässä vaiheessa vuotta että 2000 km pyöräilytavoite taitaa jäädä tänäkin vuonna saavuttamatta, mutta onneksi on aina seuraava vuosi.

Hyvää kesää juuri sinulle!

Arttu



EMY-tiedote 6/2025

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

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

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

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

Kansi: Satu T.

Kuvitukset: Janina Majaneva, Canva

Ajankohtaista

Tapahtuu kesäkuussa

Puutarhakahvittelut Hyvä Koti ry:n kanssa ma 2.6. klo 13-14.30. Tervetuloa kahvittelemaan yhdessä Lilla Karyllin puutarhaan. Tarjolla kahvia, teetä mehua ja pullaa. Lisätietoja Tiialta p. 050 310 7986.

UUSI Peili valkokankaalla – mitä elokuva kertoo minusta? Valoemyssä su 8.6. ja 15.6. klo 13-15.

Ryhmä itseymmärryksen ja tarinallisen oivalluksen äärellä. Tule mukaan ryhmään, jossa elokuvan kohdatukset toimivat peileinä omaan elämään. Katsomme yhdessä lyhyitä elokuvapätkiä (noin 10–15 min) ja keskustelemme siitä, millaisia tunteita, ajatuksia tai muistoja ne meissä herättävät. Elokuvan tarinat voivat lohduttaa, haastaa, herättää muistoja tai auttaa näkemään omaa elämää uudessa valossa. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa itseymmärrystä, tunnetaitoja ja omaa toimijuutta – turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Riittää, että olet utelias tutkimaan, mitä tarinat sinussa herättävät. Elokuvaa voi näyttää meille jotakin, mitä emme ole vielä uskaltaneet nähdä. Tule katsomaan – ja keskustelemaan. Ilmoittaudu pe 6.6. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.



Leffailtapäivä Valoemyssä ke 11.6. klo 13. Grease on vuonna 1978 ensi-iltansa saanut Randal Kleiserin ohjaama elokuva, joka perustuu Jim Jacobsin ja Warren Casey'n käsikirjoittamaan samanimiseen musikaaliin vuodelta 1971. Pääosia esittävät Saturday Night Fever –lauantai-illan huumaa-elokuvan myötä tähdeksi noussut John Travolta sekä laulajana paremmin tunnettu Olivia Newton-John. Lisätietoja Tiialta p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Takaisin töihin? -ryhmä Kirkkonummella Kisu ry:n tiloissa ke 11.6. klo 18-19.30. Eerikintörmä 2. Haa-veiletko työhön paluusta pitkän tauon jälkeen? Tervetuloa mukaan vertaistuelliseen ryhmään, jonka tavoitteena on selkiyttää tietä kohti työelämää. Ratkotaan yhdessä haasteita ja pohditaan hyviä vinkkejä arjen avuksi. Vapaita paikkoja on vielä muutama. Ilmoittautumiset Hannalle p. 050 310 7988.

Helmi ry kutsuu juhlistamaan Vallilan Helmi-talon viisivuotista taivalta to 12.6. klo 9-15. Helmi-talon ovet ovat avoinna kaikille, ja luvassa on hyvää ruokaa, kiinnostavia tietoiskuja, mukavaa yhdessäoloa sekä upea musiikkiesitys. Päivän aikana pääset tutustumaan toimintaamme, verkostoitumaan ja ennen kaikkea nauttimaan juhlatunnelmasta! TERVETULOAA juhlimaan kanssamme Helmi-talolle osoitteeseen Mäkelänkatu 56!



Puutarhajuhlat la 14.6. klo 12-14 Lilla Karyllissa. Tule mukaan Eryn perinteisiin puutarhajuhliin Lilla Karyllin pihamaalla! Tarjolla salaattia ja grillimakkaraa, pihapelejä ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittaudu to 12.6. mennessä vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Kerro samalla ruokarajoitteesi tai jos haluat tulla järjestelyavuksi.

Liskotapaaminen Lilla Karyllissa ke 18.6. klo 15.

Tervetuloa moikkaamaan rauhallista ja ihmisystävällistä parta-agama Monaa! Mona on 9-vuotias, utelias ja kiltti lisko, jonka lempipuuhi ovat ikkunasta ulos tuijottelu ja erilaisten herkkujen saanti. Laji on kotoisin Australiasta ja on yleinen lemmikki. Mona pitää kaikista ihmisistä ja on käsi-kesy.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

OCD-ryhmä Villa Apteekissa ke 25.6. klo 13-15.

Onko sinulla pakko-oireinen häiriö (OCD)? Tule mukaan lämmihenkineseen vertaistukiryhmään. Mukana vertaisohjaajat Kati ja Bella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat 30.7. ja 27.8.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



**Hakuaika
20.6.2025
asti**

**Koulutus on
maksuton!**



Hae Askel lähemmäs Vertaisohjaaja -koulutukseen

Kohtaamispaikka Valoemy, 1.-10.7.2025
os. Kuunkehrä 2 A, 2. kerros, 02210 Espoo

Vertaisohjaajakoulutuksessa:

- Löydät omat vahvuutesi ryhmäohjaajana
- Saat työvälineitä, ideoita ja varmuutta ryhmänohjaukseen

Opetuspäivät ovat tiistai, keskiviikko ja torstai

- 1.-3.7. klo 12-15
- 8.-10.7. klo 12-15

Koulutus on Sinulle, joka haluat tarjota vertaistukea ryhmämuotoisesti ja olet itse kokenut mielenterveyden haasteita tai olet mielenterveystoipujan läheinen.

Koulutus ei sido sinua jatkamaan vertaisohjaajana. Tarjoamme kuitenkin tukea, verkostoja vertaisryhmän toteuttamiseen sekä virkistäytymistä jos päätät jatkaa kanssamme. Myös vertaisohjaajana jo toimineet ovat tervetulleita!

Koulutukseen hakeminen

Voit kysyä lisää tai ilmoittautua koulutukseen täyttämällä hakulomakkeen. Pääset lomakkeelle oheisen QR-koodin kautta tai osoitteesta www.mielenterveyshelmi.fi

Kouluttaja:
Anna-Maria Kuri
Askel lähemmäs -hanke
040 758 6438



Ajankohtaista

Pride bileperjantai Lilla Karyllissa

pe 27.6. 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!

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa

pe 27.6. klo 10-13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelevaan ja maistelemaan mukavassa porukassa! Ilmoittautuminen talkoisiin vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retkiä kesäkuussa

Retki Isoon Vasikkasaareen ke 4.6.

Espoon saaristopäivänä. Luvassa saaristomaisemia, ulkoilua ja liikuntaa! Retkittävien eliikenne Vasikkasaareen on maksutonta klo 9-16. Emyn yhteislähtö Nokkalasta (Nokkalanniemi 2) klo 9.45 veneellä. Sauna lämpimänä. Saarelta löytyy WC, keittokatoksia sekä vesipisteet. Voit ottaa omat eväät mukaan. Saarella on myös kesäkahvila. Ilmoittautumiset yhteislähtöön ma 2.6. mennessä vello.fi/emyry tai Ullalle p. 050 310 7980.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki IlonPilke-tapahtumaan Lapinlahden Lähteelle to 5.6. klo 14-17.

Tervetuloa Emyn retkelle! IlonPilke järjestetään jo neljättä kertaa. Tapahtumassa on esittelemässä toimintaansa parisenkymmentä eri järjestöä. Luvassa on myös musiikiesityksiä ja pientä maksutonta tarjoilua sekä karkkiarvonta. Mahdollisuus tutustua myös Lapinlahden Lähteen gallerioiden näyttelyihin. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 12. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa. Emy tarjoaa menolipun, paluu omakustanteisesti. Ilmoittautumiset ti 3.6. mennessä vello.fi/emyry tai Ullalle p. 050 310 7980.

Retki Haagan Alppirusupuistoon ma 9.6. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 12.20.

Tapaaminen puistolla klo 13, Laajasuontie 40. Emyn tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluumatkan. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

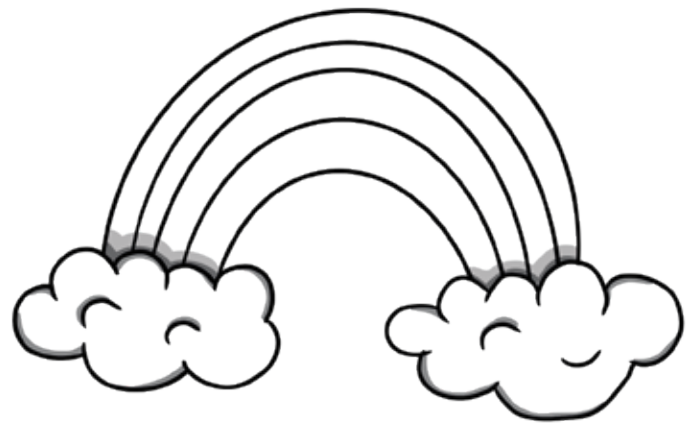
KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Avomielin minigolf-turnaus ti 17.6. Tervetuloa Avomielin-yhdistysten yhteiseen minigolf-turnaukseen, joka pidetään klo 15.30 Taivallahden minigolfstadilla, Hiekkarannantie 1. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 14. Emy tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluumatkan. Emy joukkueeseen kaivataan 5 pelaajaa ja 3 kannustajaa. Pelikemuksen puute ei ole este osallistumiselle, sillä aloittelevatkin minigolfin ystävät perehdytetään pelin sääntöihin ja saloihin. Järjestäjänä Tukiyhdistys Majakka ry, joka tarjoaa pienet eväät. Oma vesipullo mukaan. Ilmoittautuminen viimeistään 16.6. klo 12 mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

HJK vs FC Haka ke 18.6. klo 21.00. Tervetuloa seuraamaan HJK:n ja FC Hakan Veikkausliigaottelua! Paikka: Bolt Areena, Urheilukatu 5, 00250 Helsinki. HJK Helsinki tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Sitovat ilmoittautumiset ma 16.6. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Pride-kulkueeseen la 28.6. Tapaaminen Senaatintorilla klo 11.30, josta liitymme klo 12 lähtevään kulkueeseen. Kulkueen jälkeen käymme Kohtaamispaikka Tsänsissä hengailmassa, virkistytymässä ja siitä siirrymme halukkaiden kanssa puistoon piknikille. Mukana myös Etappi ry ja Etelän SYLI. Ilmoittautuminen mukaan www.vello.fi/emyry, lisätietoja voi kysyä Artulta p. 050 312 5193.



HJK vs FC Jaro ke 2.7. klo 18. Tervetuloa seuraamaan HJK:n ja Jaron Veikkausliigaottelua! Paikka: Bolt Areena, Urheilukatu 5, 00250 Helsinki. HJK Helsinki tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Sitovat ilmoittautumiset ma 30.6. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Leirejä tulossa

Kesäleiri Stora Blindsundissa ma 23.6.-pe 27.6.

Saarella on vanha pitsihuvila, sauna, tenniskenttä ja ulkovessat. Leirillä yövytään sisällä huvilassa tai halutessaan teltassa ulkona. Ruoat ja muut järjestelyihin liittyvät askareet tehdään leirillä talokohdengessä. Leiri ei sovellu liikuntarajoitteisille. Leirin hinta on 45 €. Hae leirille ma 9.6. 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. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) kesäleiri Stora Blindsundissa ti 8.7.- pe 11.7.

Tuu messiin kesäleirille Stora Blindsundin saareen! Saaressa grillataan, hengaillaan, pelaillaan erilaisia pelejä, saunotaan ja uidaan. Tilaa leirillä on 15 osallistujalle, osallistujat voivat jäädä yöksi tai tulla päiväksi hengailemaan ja yöpyä kotona. Leirin hinta on silti sama kaikille, eli 40 €. Hae mukaan www.emy.fi/nuoret-aikuiset 30.6. mennessä! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

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



Yhteistyökumppanimme tiedottaa

TERVETULOA

Grilli-iltaan

Haluamme kiittää alueen asukkaita kärsivällisyydestä ja hyvästä yhteistyöstä datakeskuksen rakennustöiden aikana. Tarjoamme asukkaille grilliruokaa

tiistaina 10.6.2025

klo 18–20

Datakeskustyömaan pohjoisella parkkipaikalla

Hepokuja 2, 02940 Espoo

Liikenteenohjaus opastaa autoilevat pysäköintipaikalle.

Tilaisuus on avoin kaikille – ei ilmoittautumista!

Tervetuloa!
Winthropin väki



Winthrop
Technologies

Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Lilla Karyllin la 14.6. puutarhajuhlaan järjestelyavuksi
- Sulkapalloryhmän vetäjäksi ma klo 17-18
- Ohjaajaksi Emy-chattiin Tukinettiin
- Talkoovastaavaksi
- Ulkopeliryhmän vetäjäksi
- Iltapäiväpäivystäjäksi kohtaamispaikkaan
- Ohjaajan pariiksi kuntosalille
- Ohjaajaksi OCD-ryhmään

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

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

Kiinnostaisiko työtoiminta kahviossa?

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

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.

**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!



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 soitta-
malla etukäteen.

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

Kiinni:
20.6.



Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774

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

Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kiven-
lahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlah-
den ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kä-
velymatkan päässä. Meriemyyn on helppo tulla
moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupilli-
sen äärellä ja osallistumaan erilaisiin ryhmiin.

Kiinni:
20.6.



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 uusi kohtaamispaikka Olaris-
sa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tilo-
ja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan
peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemys-
sä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina pe-
rinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.

Kiinni:
20.6.-10.8.



Virtuaaliemy Discordissa

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

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

Tuu messiin! -toiminta



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

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä! -Discord



*Kohtaamispaikka
Olotila!*

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

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

Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18

Ke-pe Olotila Valoemyssä
(ei 20.6.)
klo 16-20

Olotilojen teemakertoja:

- **Jäätelötila to 12.6. klo 16-20.** Tehdään jäätelöä erinomaisen hienolla jäätelökoneella! Tule mukaan ideoimaan älyttömiä komboja, tai vähän tavallisempiakin! Jäätelökone tekee tunnissa yhden erän joten pääsemme maistelevaan noin neljää erilaista ihmeellistä jätskiä!
- **Pride-Olotila pe 27.6. klo 16-20.** Mitä Pride merkitsee sinulle? Olotilan Pridessä tarjolla herkkuja, hengailua ja hyviä keskusteluja. Tule tekemään Olotilasta omasi!

Messissä! -somet

@emymessissa  

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

Arttu Pöyhtäri // p. 050 312 5193

arttu.poyhtari@emy.fi //

Discordissa arttumessis

Emyn Länsituuli-hanke

Länsituuli-hankkeen terkut

Kesä, kärpäset ja aurinko ovat täällä. Toukokuu oli täynnä mukavia hetkiä, naurua ja hyviä keskusteluja. Aloimme siirtämään ajatuksia kohti kesää, samalla kuitenkin nauttien kauniista keväästä ja lämpenevistä ilmoista. Siuntiossa alkanut toiminnallinen ryhmä on ilahduttanut meitä perjantaisin ja liikkaryhmä juhlisti kevätkauden päätöstä suunnitellen samalla kesän rientoja.

Kirkkonummella pääsimme starttaamaan nuorten aikuisten Olotilan etsivän nuorisotyön kanssa yhteistyössä. Syksyllä pääsemme jatkamaan toden teolla ja isommalla porukalla. Saattaa olla, että tämän tiimin tuotoksena tulee syntyymään universumin hienoin Kirkkonummi-lautapeli. Tai ehkä me teemme jotain muuta. Katsotaan sitä sitten syksyllä.

Kesäkuu jatkuu toiminnantäyteisenä, kun liikkaryhmä siirtää naururikkaan toimintansa ulkoken-tille. Kirkkonummella pääsemme myös matalan kynnyksen ulkoliikunnan pariin keskiviikkoisin 11.6.–9.7. välisenä aikana. Luvassa hauskaa yhdessäoloa, mökkisulkkista tai vaikka kävelyjalkapalloa.

Lohjan 30+-ikäiset Hiiden Hopeat jatkavat toimintaansa läpi kesän Lohjan seurakunnan ja Kulttuuripaja Hiisin kanssa tehtävän yhteistyön voimin. Nummelassa Ahteelassa jatkuu 18–35-vuotiaiden toiminta ilman kesätaukoa tutulla yhteistyössä Diaconia Vihti ry:n kanssa. Virkkalan ryhmä sai jatkoa kesäkuun loppuun asti, kiitos Mieli Lohjan Mielenterveys kanssa tehtävän hienon yhteistyön.



Kiitos jälleen kerran kaikille toimintaan osallistuneille sekä hienoilta yhteistyökumppaneille hyvästä yhteistyöstä. Kaikissa Länsituuli-hankkeen ryhmissä vallitsee hieno yhdessä tekemisen henki, jota jokainen osallistuja on mukana rakentamassa omalla läsnäolollaan. Ollaan ihmisiä toisillemme ja moikataan kun nähdään!

Hanna Parikka

Puutarhan kuulumisia

Kipinän puutarhalla on kesä täydessä vauhdissa. Aika menee nopeasti ja yhä useammin tuntuu, että palstapäivä hujahti yhdessä hetkessä. Hauskaa olemme silti ehtineet pitää, mikä onkin koko touhun ydin. Työtehtävät valinnassa huomioidaan mieltymykset, jotta tekeminen pysyy mielekkäänä/ kivana. Porukka on nopeasti oppinut tuntemaan toisensa, ja yhdessä tekeminen on jouhevaa ja mukavaa.

Roskien keräyspäivä houkutteli paikalle jonkin verran ahkeria osallistujia ja poimimme roskia Vanttilan alueelta. Näin osallistuimme myös yleishyödylliseen toimintaan.

Palstalaisille järjestimme taidepäivän nimeltä ”hyvän siemen”. Pääsimme tekemään puutarhalla savitaidetta. Muokkasimme savesta pieniä esineitä ja palloja, joihin piilotimme kesäkukkien siemeniä. Annoimme siemenille hyviä ajatuksia, kun laitoimme savipalloja maahan. Savi toimii oivallisena kasvualustana siemenelle ja toivottavasti hyvät ajatukset siivittävät kasvua. Savesta muotoiltiin myös eräänlaisia maskotteja (kuvassa vahtikoira). Keramikkaa emme tietenkään polttaneet tai lasittaneet, joten luonto hoitaa ne pikkuhiljaa takaisin kiertokulkuun.

Emyn vapaaehtoisia on hakenut tänä vuonna mukaan iso joukko ja paikat alkavatkin olla täynnä. Tämä ei tarkoita sitä ettei enää kannattaisi hakea porukkaan. Jos koet hyötyväsi tämän kaltaisesta toiminnasta, voit hakea mukaan edelleen, aina Juhannukseen saakka.

Lisätietoja tarvittaessa:
ulla.sundstrom@emy.fi
tai 050 3107980
/Ulla



Uusi harjoittelija

Moikka!

Olen Siri ja opiskelen Humakissa eli Humanistisessa ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogiksi. Olen äärimmäisen onnellinen mahdollisuudesta suorittaa opintojeni ensimmäinen työharjoittelu juuri Emyssä tärkeän teeman parissa. Teen harjoittelua kesällä, jolloin saatatkin törmätä minuun erityisesti nuorille aikuisille suunnatussa toiminnassa tai Valoemyssä.

Luonnehtisin olevani pohdiskeleva, empaattinen ja tunnevärikäs taidesielu, joka haaveilee yhdenvertaisemmasta, oikeudenmukaisemmasta sekä inhimillisemmästä huomisesta. Läheiseni puolesta ovat kuvanneet minun olevan ihmisenä muun muassa lämmin, luotettava sekä sosiaalinen. Nautin vapaa-ajallani musiikista monessa eri muodossa: kuuntelen, laulan ja soitan. Lisäksi pidän - ajoittain liiallisinkin määrin - erilaisten sarjojen katselusta sekä lauta- ja palapeleistä.

Minulle on tärkeää kohdata jokainen juuri omana upeana yksilönään. Tule porisemaan kanssani kesän kunniaksi lempijäätelömaustasi, haasta minut yatzyssa tai opeta jokin uusi peli.

Toivottavasti kohdataan Emyn toiminnassa!

Siri



Emyn ryhmätoiminta

Vello

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

Virtuaaliemy Discordissa

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

Maanantai

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

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

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

- Yhteisöalo Espoon ystävärhyt, kesätauko.** Jatkuu 1.9. Klo 10–11.45. Terveyskuja 2 B. Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.
- Raitin Pysäkin ystävärhyt, 9.6. asti, jatkuu 1.9. (TÄYNNÄ)** Klo 15–16.30. Konstaapelinkatu 1.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13–15, ei 2.–9.6.

Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkei vielä osaisi shakkia - neuvojakini on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

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

Tiistai

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

Porinaporukka Valoemyssä klo 10–11.30, 10.6. asti. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupatellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä jatkuu 26.8.–16.12.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 10.6. klo 13.50–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen pe 6.6. mennessä: vello.fi/emyr tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat 22.7. ja 5.8.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa / maa-uimalassa 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, Veräjapellonkatu 15. Hallilla vastassa vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Virpille p. 050 310 7981. Tauolla heinäkuussa, jatkuu 5.8.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

**Nuorten aikuisten saliryhmä Puolarmaa-
rin ulkosalilla 3.6. alkaen klo 16-17., 1.7.
asti.** Salin jäädessä kesätauolle siir-
rymme perinteisesti ulos treenaamaan-
hyvässä porukassa, hyvällä mielellä ja
itsellesi sopivalla sykkeellä! Salilla voit kysyä neu-
voa tai tehdä omaa ohjelmaasi. Tiedustelut Artulta
p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Emy-chat Tukinetissä klo 16-18, 24.6. asti. Kes-
kustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista.
Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>. Mukana
vapaaehtoinen Mira.

**Sateenkaari-ihmisten ryhmä Lilla Karyllissa ti 17.6.
klo 17.30-19.** Vertaistuellinen keskusteluryhmä sek-
suaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluville,
jotka ovat kokeneet mielenterveyden haasteita tai
vähemmistöstressiä. Ohjaajana Ebba.

Keskiviikko

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

- **Lilla Karyllin talkoot** arkisin kahdessa vuo-
rossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30-13) al-
kavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan
aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta val-
mistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun.
Iltapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokai-
lulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitoteh-
tävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin
p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.
fi/emery tai Meriemyy p. 050 471 7774.
- **Valoemyn talkoot, 18.6. asti.** klo 10. Ilmoit-
taudu mukaan vello.fi/emery tai Tiialle
p. 050 310 7986.

**Vertaistukiryhmä persoonallisuushäiri-
ötä sairastaville Villa Apteekissa 4.6. klo
13-15.** Ryhmässä vertaistuellista keskus-
telua persoonallisuushäiriöistä. Ryhmää
ohjaa vertaisohjaaja Martti, taustaltaan lääkäri ja
psykoterapeutti. Ryhmä ei ole hoidollinen, vaan
perustuu vertaistukeen. Ilmoittautuminen:
vello.fi/emery tai Saarelle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

**OCD-ryhmä Villa Apteekissa 25.6. klo
13-15.** Onko sinulla pakko-oireinen häiriö
(OCD)? Tule mukaan lämmihenlaiseen
vertaistukiryhmään. Mukana vertaisoh-
jaaja Kati. Ilmoittautuminen
vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.
Seuraavat kerrat 30.7. ja 27.8.

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. Tauolla heinäkuun.

**Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Dis-
cordissa klo 15-17.** Tuu megeen pelaile-
maan ja keskustelemaan Discordiin aina
keskiviikkoisin! Pelit vaihtelevat eikä ole
mikään pakko pelata vaan voi tulla vaan
jutskailemaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisä-
tietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Torstai

Talkoot. Lilla Karyllin talkoot arkisin kahdessa
osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30-13) alkavat
yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän
työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppu-
vat 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.

**Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30
parillisina viikkoina 12.6. asti.** Maalataan
ja piirretään omatoimisesti, matalalla
kynnyksellä. Keksitään yhdessä kerran
teema tai voi myös taiteilla oman idean
mukaan. Tiedustelut Evalta p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

**Peliryhmä Meriemyssä klo 13.30-15 pa-
rittomina viikkoina, 19.6. asti.** Tule mu-
kaan pelailemaan erilaisia lautapelejä
tai kokoamaan palapelejä. Tule mukaan
pelaamaan tuttuja pelejä tai oppimaan
uusia!

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

**Ulkopeliryhmä Lilla Karyllin pihalla klo
13.30-15, alkaa 5.6.** Leikkimielistä ke-
säkisailua ulkopelien parissa toiveiden
mukaan: mölkkyä, krokettia, sulkapalloa,
tikanheittoa, frisbeetä, petankkia...
Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

Emyn ryhmätoiminta

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! 12.6. tehdään jäätelöä jäätelökoneella! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45, ei 20.6. Kävelyä ja juttelua. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192.

ADHD-vertaistukiryhmä Valoemyssä pe klo 14-16, 6.6. asti. 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.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Perjantai

Talkoot, ei 20.6. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoihin viimeistään klo 9 mennessä.

- Lilla Karyllin talkoot** arkinen 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, 13.6.

asti. Tervetuloa rupattelemaan ja tekemään käsityöitä 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. Jatkuu 15.8.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13-15, 13.6. asti. Puhutaan helpo suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoitellaan yhdessä. Lisätietoja: Saara Arkimo, p. 050 312 5192, saara.arkimo@emy.fi.

Pride bileperjantai Lilla Karyllissa 27.6. klo 13-15. Tervetuloa tanssimaan ja pitämään hauskaa yhdessä. Pientä naposteltavaa, hyvää musiikkia ja mukavaa yhteistä aikaa. Tauolla heinä-elokuun.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, ei 20.6. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! 27.6. Pride-Olotila! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 7.6. 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. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraava kokous 2.8.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 7.6. klo 14.15-15.15. Tutustumme kuluvaan kuukauteen Kaikukortti-taphumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraava kerta 2.8.

Sunnuntai

Peili valkokankaalla – mitä elokuva kertoo minusta? Valoemyssä 8.6. ja 15.6. klo 13-15. Ryhmä itseymmärryksen ja tarinallisen oivalluksen äärellä. Tule mukaan ryhmään, jossa elokuvan kohtaukset toimivat peileinä omaan elämään. Katsomme yhdessä lyhyitä elokuvapätkiä (noin 10–15 min) ja keskustelemme siitä, millaisia tunteita, ajatuksia tai muistoja ne meissä herättävät. Elokuvan tarinat voivat lohduttaa, haastaa, herättää muistoja tai auttaa näkemään omaa elämää uudessa valossa. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa itseymmärrystä, tunnetaitoja ja omaa toimijuutta – turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Riittää, että olet utelias tutkimaan, mitä tarinat sinussa herättävät. Elokuva voi näyttää meille jotakin, mitä emme ole vielä uskaltaneet nähdä. Tule katsomaan – ja keskustelemaan. Ilmoittaudu pe 6.6. mennessä vello.fi/emyyry tai Virpille p. 050 310 7981.



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



Emyläisten runoja

Kesäpäivänä

Kesäinen sää, mieltä lämmittää
Katson vehreää maisemaa.
Lämpö hellii ihoa.
Olen hyttysarmeijan ympäröimänä.

Istun ja keittelen kahvia,
olen ollut aamukalassa,
saaliiksi olen saanut ahvenia.

Nuotio vähän savuttaa, lisään pari halkoa.
Kuuntelen hiljaisuudessa linnunlaulua.

Nuotio hiillostuu, paistan kaloja.
Hmm, tuoksuu hyvältä.
Kesä on vasta aluillaan ja
kesän vehreys parhaimmillaan.

Anne Karhu

VOIKUKKA

Heti keväällä voikukat kukkii,
sieraimet ja silmät siitepöly tukkii.
Kasvit alkavat vihertää kun linnut alkavat visertää.
Katupöly ja muuttolintujen möly,
sekä valosta innostuneiden ihmisten höly.
Valo saa ihmiset heräämään talviunesta,
kylmyydestä ja lumesta.

Kirsikka

JOS OLISIN...

Jos olisin ampiainen,
pitäisin kukista,
pistäisin pitkällä piikillä
sinua jalkaan.

Satu T.

JOS OLISIN...

Jos olisin syreeni
väreillä koreilisin,
hyvältä tuoksuisin,
aidassa rehottaisin.
Iloisesti keimailisin,
jalankulkijoita katselisin,
toukokuun elelisin
ja suloinen olisin.

Maria V.

JUHANNUS

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

Andy

MERI

Lokki tuo viestin mereltä.
Meri kuohuaa kuin mieleni.
Ranta on tyhjä, koruton.
Niin myös sydämesi sun.
Sekin on Lopussa.
Askeleeni ovat taas hopussa.

Elina E.

**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 kansalaishahvio, 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 jatkuu niin kauan kuin jaettavaa riittää.

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



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten mielenterveyskuntoutujien 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 Erikintörmä 2, 02400 Kirkkonummi
<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys 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 terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry) ja olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuvilla 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

