



# EMY- tiedote

Lokakuu  
2024

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



# Yhdistys ja yhteystiedot

**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalhälsoförening EMF rf)** on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia jäsentemme tarpeista. Arvomme ovat osallistujalähtöisyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys, toiminnallisuus ja syrjinnästä vapaa alue.

## Yhdistyksen jäsenyys

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

## Emyn 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	Tomi Ojala		
Varapuheenjohtaja	Johanna Virtanen		
Toiminnanjohtaja	Kaj Jarvisalo	p. 050 552 1049	<a href="mailto:kaj.jarvisalo@emy.fi">kaj.jarvisalo@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	<a href="mailto:virpi.guttorm@emy.fi">virpi.guttorm@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	<a href="mailto:arttu.poyhtari@emy.fi">arttu.poyhtari@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	<a href="mailto:saara.arkimo@emy.fi">saara.arkimo@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Johanna Kansälä	p. 050 310 7982	<a href="mailto:johanna.kansala@emy.fi">johanna.kansala@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka	p. 050 310 7988	<a href="mailto:hanna.parikka@emy.fi">hanna.parikka@emy.fi</a>
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	<a href="mailto:eeva.leinonen@emy.fi">eeva.leinonen@emy.fi</a>
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	<a href="mailto:tiia.hachad@emy.fi">tiia.hachad@emy.fi</a>
Ohjaaja	Heli Nieminen	p. 050 310 7987	<a href="mailto:heli.nieminen@emy.fi">heli.nieminen@emy.fi</a>
Ohjaaja	Ulla Sundström	p. 050 310 7980	<a href="mailto:ulla.sundstrom@emy.fi">ulla.sundstrom@emy.fi</a>
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	<a href="mailto:sandra.saim@emy.fi">sandra.saim@emy.fi</a>
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen		



## Lokakuun täripit

1.10.	<i>Kiekko-Espoo vs. Saipa</i>
7.10.	<i>Retki Korkeasaareen</i>
8.10.	<i>Makumatka Italiaan Meriemyssä.</i>
8.10.	<i>Retki Tyrskyvuoren kuntoportaille</i>
9.10.	<i>Retki Helsingin luonnontieteelliseen museoon</i>
11.10.	<i>Retki Radion sinfoniaorkesterin kenraaliharjoitukseen</i>
16.10.	<i>Retki Kissakahvila Helkattiin</i>
17.10.	<i>Lilla Karyllin syystalkoot</i>
17.10.	<i>Asunnottomien yö Pappilantiellä</i>
24.10.	<i>Kartingia Kivenlahdessa</i>
25.10.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa</i>
25.10.	<i>Halloween Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>
26.10.	<i>Strategiapelit Valoemyssä</i>
30.10.	<i>Retki Oopperatalolle Kuolema Venetsiassa -balettiin</i>
30.10.	<i>Voimavaroja etsimässä -kirjallisuusterapeuttinen ryhmä alkaa</i>
31.10.	<i>Sushin valmistusta Lilla Karyllissa</i>

EMY-tiedote 10/2024

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

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

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

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

Kansi: Riikka Josefina

Kuvitukset Janina Majaneva

# Emyn kuulumisia

**Lokakuu** saapuu ja sen myötä myös toivottavasti kirpeät ja syksyiset säät, jotka jäivät viime kuussa jonkinlaisen jälkikesän jalkoihin. Lokakuussa on, säistä riippumatta, silti tuttuja tapahtumia kuten Asunnottomien yötä, mutta myös uusia tapahtumia kuten Lilla Karyllin syystalkoot, jotka tulevat Haravahumppien tilalle.

Tulossa on myös uusia juttuja, kuten Strategiapelipäivä Valoemyssä, jossa pelaillaan kaikenlaisia monimutkaisia ja pitemmän kaavan lautapelejä. Lokakuu on myös tuttu rapakon takaa saapuneesta pimeiden syysiltojen juhlasta, Halloweenista, jota juhlistetaan useammankin kerran eri porukoilla. Näiden lisäksi, kuten viereisestä listasta voi todeta, on myös paljon retkiä ja muuta tekemistä koko kuun ajalle.

Allekirjoittanut on tällä hetkellä polkenut hieman vajaa 1400 kilometriä, joten 2000 vaikuttaisi mahdolliselta!

Hauskaa ja toiminnantäyteistä lokakuulle juuri sinulle!

**Arttu**



# Ajankohtaista

## Tapahtuu lokakuussa

### Emyn pop-up-pisteitä psykiatrian poliklinikoilla.

Tule kahville ja tutustumaan Emyyn.

- **2.10. ja 30.10. Leppävaaran** psykiatrian poliklinikalla (Linnoitustie 7) klo 9-11.
  - **2.10. ja 30.10. Matinkylän** psykiatrian poliklinikalla (Puolikkotie 8, 3. krs.) klo 13-15
- Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraavan kerran 27.11.

### Makumatka Italiaan ti 8.10. klo 10-13

**Meriemyssä.** Tule kokkaamaan yhdessä ja tutustumaan Italian makuihin Marttojen Hanna Pikkaraisen johdolla. Ilmoittautuminen pe 4.10. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Kerrothan ruokarajoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Koirakävelyä kävelyryhmässä pe 11.10.

**ja 1.11. klo 14-14.45.** Lähtö Lilla Karyllista. Kävelyllä mukana ystävällinen koirakaveri Mökö ja vapaaehtoinen Johanna. Voit ottaa kävelylle mukaan myös oman koirasi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



### Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti

**15.10. klo 13-14.30.** Tarvitsetko digitukea tai apua muussa asiointissa? Espoo-infon liikkuva neuvontapalvelu jalkautuu Lilla Karylliin kerran kuussa. 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. Esimerkiksi, jos tarvitset apua hakemuksen tekemiseen jonkin viranomaisen sähköisen asiointin palvelussa. Samalla sinulla on mahdollisuus jättää Espoon kaupungille, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle ja Kelalle osoitettua postia. Seuraavat kerrat: 12.11. ja 10.12. Halutessasi voit varata ajan digineuvontaan osoitteessa  [espoo.fi/digituki](http:// espoo.fi/digituki). Lisätietoja:  [espoo.fi/asiointi](http:// espoo.fi/asiointi), p. 09 816 21.

### Lilla Karyllin syystalkoot to 17.10. klo 9.30-14.

Tervetuloa mukaan siistimään Lilla Karyllin piha-alueetta. Talkoolaisille tarjolla maittava lounas sekä pientä jälkkäriä. Ilmoittautuminen talkoisiin:  [vello.fi/emyry](http:// vello.fi/emyry) tai p. 050 310 7985.



**17.10.**

## Asunnottomien yö -tapahtumia Espoossa

**Asunnottomien yön paikallistapahtuma Kauppakeskus Lippulaivassa klo 14-17.** Tapahtuma kirjastossa ja sen ulkoalueella iltapäivällä klo 14-17. Partiolippukunta Mesikämmenet tuo telttakeittiön ja paistavat lettuja. Mukana Espoonlahden seurakunta, partiolippukunta Mesikämmenet, asumissosiaaliohjaaja, Lippulaivan kirjasto, Espoon mielenterveysyhdistys, SPR Lounais-Espoo ja mahdollisesti muitakin.

**Asunnottomien yön paikallistapahtuma Espoon keskuksessa klo 17-21.** Emy ja Askel järjestävät perinteisen Asunnottomien yön paikallistapahtuman tänäkin vuonna Pappilantiellä. Tule kohtaamaan muita, juttelemaan ja tutustumaan. Tapahtumassa elävää musiikkia, sekä erilaista lämmintä purtavaa ja vaatejako. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

### **Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa**

**25.10. 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/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Eevalle p. 050 310 7984.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

### **Halloween Bileperjantai Lilla Karyllissa**

**pe 25.10. klo 13-15.** Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan! Suuraa tanssi mukaan musiikin. Tervetuloa!

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**



### **Strategiapelipäivä Valoemyssä 26.10. klo**

**12-18.** Harrastatko monimutkaisia strategiap pelejä, mutta peliseuraa on hankala löytää? Kiinnostaisiko uusi harrastus? Tule mukaan Valoemyyn pelailemaan hankalia lautapelejä kivassa seurassa. Pelivalikoimassa muun muassa Necromunda, BATTLETECH, Twilight Imperium. Ilmoittaudu mukaan [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry). Kysy lisää Artulta p. 050 312 5193.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

### **Voimavaroja etsimässä - kirjallisuusterapeuttinen**

**ryhmä Meriemyssä ke klo 17-19, 30.10.-11.12.** Miten voisit löytää lisää voimavaroja arkeesi? Millainen selviytyjä sinä olet? Mitä toivot elämäsi lisää? Kirjallisuusterapiassa hyödynnetään omia tekstejä sekä valmiita aineistoja terapeuttisessa vuorovaikutuksessa. Ryhmässä kirjoitetaan annettujen aiheiden pohjalta vapaasti. Kirjoituksia ei arvioida, eikä ryhmään osallistuminen vaadi erityisiä kirjoitustaitoja. Ryhmässä keskustellaan yhdessä teksteistä, mutta jokainen päättää itse kuinka paljon kirjoittamastaan haluaa jakaa muille. Ryhmä kokoontuu 7 kertaa. Mukaan tarvitset vihkon ja kynän. Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Ilmoittautumiset 22.10. mennessä sähköpostitse [rmpulli@gmail.com](mailto:rmpulli@gmail.com). Ilmoittautuneet haastatellaan puhelimitse. Ryhmää ohjaa kirjallisuusterapeuttiopiskelija Riittamaija Pulli.

### **Sushin valmistusta Lilla Karyllissa**

**to 31.10. klo 13-16.** Torstain toimintaryhmässä tutustutaan sushin valmistuksen saloihin ja tietysti herkutellaan! Ilmoittautuminen ti 29.10. mennessä: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Tiialle p. 050 310 7986.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

## **Retkiä lokakuussa**

### **Kiekko-Espoo vs Saipa ti 1.10. klo 18.30.**

Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja SaiPan runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Saarelle p. 050 312 5192.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

### **Retki Korkeasaareen ma 7.10.**

Korkeasaarella ilmapäivä, ei pääsymaksua. Mahdollisuus kokea myös 30 aidonkokoisien, liikkuvan ja äänitelevän dinosauruksen näyttely! Lähtö klo 10 Meriemystä Merjan johdolla. Tapaaminen klo 11.30 Korkeasaaren porteilla (Mustikkamaanpolku 12), jossa Tuula on vastassa. Emy tarjoaa yhteislähtijöille menopaluun sekä ainekset pieniin retkieväisiin, jotka retkeilijät tekevät omatoimisesti Meriemyssä klo 9. Ota oma vesipullo mukaan! Ilmoittautuminen to 3.10. mennessä: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

### **Retki Tyrskyvuoren kuntoportaille**

**ti 8.10. klo 14-15.** Lähdetään yhdessä kiipeämään kuntoportaita! Yhteislähtö Meriemystä klo 14. Jokainen voi mennä oman kunnon mukaan. Alkulämmöt saamme kävelemällä ensin paikan päälle noin 1 km. Pukeudu sään mukaan ja ota mukaan oma juomapullo. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**



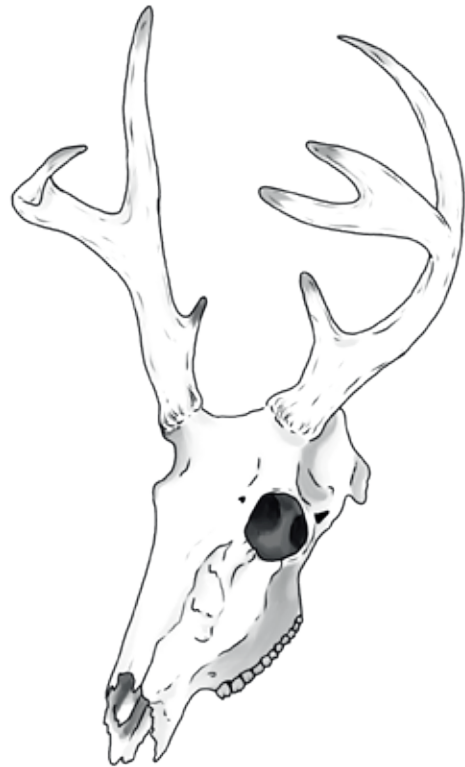
# Ajankohtaista

**Retki Helsingin luonnontieteelliseen museoon ke 9.10. klo 11.** Lähtö Meriemystä klo 10 Merjan johdolla. Emy maksaa tarvittaessa menomatkan. Museossa on 9.10. ilmaispäivä, joten kaikille on vapaa pääsy. Voit tulla myös suoraan paikan päälle klo 11. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Helille p. 050 310 7987.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Retki Radion sinfoniaorkesterin kenraaliharjoitukseen "Nicholas Collon & Tomas Nuñez" pe 11.10. klo 9.30-13.** Paikka Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A. Kokoontuminen klo 9.30 ala-aulassa 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. Ilmoittautuminen ke 9.10. mennessä: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



**Retki Kissakahvila Helkattiin ke 16.10. klo 13.** Retki kissojen asuttamaan kahvilaan omakustanteisena omatoimiretkenä. Sisäänpääsymaksu 5 €. Tapaaminen Kissakahvila Helkatin edessä klo 13, Fredrikinkatu 55. Vapaaehtoinen Helena on vastassa. Ilmoittautuminen ma 14.10. mennessä: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Kartingia Kivenlahden Kart in Clubilla to 24.10. klo 13.30.** Yhteislähtö Meriemystä klo 13 Merjan johdolla kävellen. Matkaa kertyy 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 21.10. mennessä: [vello.fi/emy](http://vello.fi/emy) tai Helille p. 050 310 7987.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Retki Oopperatalolle Kuolema Venetsiassa -baletin harjoituksiin ke 30.10.** Tapaaminen Oopperatalolla klo 11. Osoite: Helsinginkatu 58, Suomen Kansallisooppera. Tapaaminen ulkoapäin katsoen vasemmalla puolella, pääoven sisäänkäynnin luona, kun tullaan Mannerheimintieltä. Vapaaehtoinen Tuula on vastassa. Menemme klo 11.15 yhdessä saliin, myöhässä ei pääse sisään. (Kesto n. 2 h 20 min, sis 1 väliajan). Kahvila ei ole auki. Omat eväät mukaan. Eväät, reput ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. Ilmoittautuminen ma 28.10. mennessä: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

# Tulossa marras-joulukuussa

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Halloween-juhlat Lilla Karyllissa pe 1.11. klo 18-02.** Olotilan Halloween järjestetään jälleen Pappilantiellä! Ohjelmassa on kammottavia ruokia, hirvittävää ohjelmaa ja pelottavia pukuja! Mukaan voi ottaa omia pelejä ja muuta rekvisiittaa, ja halutessaan myös pukeutua teemaan sopivalla tavalla. Tervetuloa, ilmoittaudu mukaan [vello.fi/emery](https://vello.fi/emery). Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 (myös WhatsApp).

## **Marrasiltamat ke 6.11. klo 17-21.**

Avomielin-yhdistysten yhteiset iltamat Malmin työväentalolla, Takaniitynkuja 9, Helsinki. Ohjelmassa mm. herkullista ruokaa, kahvit sekä live musiikkia ja tanssia. Lisäksi bingo ja karaoke. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 15.30. Emy tarjoaa menomatkan yhteislähtijöille. Pääsylipun saat 4 € hintaan Lilla Karyllista tai olemalla yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192. Tervetuloa nauttimaan tunnelmasta ja mukavasta yhdessäolosta!

## **Avomielin Bilisturnaus to 7.11.**

Tervetuloa mukaan jokavuotiseen bilisturnaukseen! Joukkueeseen mahtuu 4 kilpailijaa ja lisäksi mukaan voi tulla 3 kannustajaa. Bilisturnaus alkaa lounaalla Meriemyssä klo 11 ja klo 12 siirrymme Bar Brodeen, jossa turnaus käydään. Tämän jälkeen pullakahvit Meriemyssä. Ilmoittautuminen pe 1.11. mennessä: [vello.fi/emery](https://vello.fi/emery). Ilmoitathan samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Lisätietoa saat Eeva Leinoselta p. 050 310 7984 tai Tiia Hachadilta p. 050 310 7986.

## **Kaikukortti-retki Espoon teatteriin "Minna Craucher" to 7.11. klo 19 (Rento näytös).**

Uutuusmusikaali Minna Craucher on karnevalistinen leikki, jossa totuus ja valhe vaihtavat lennosta paikkaa. Rennon näytöksen ideana on, että kynnyks teatteriin on tavallistakin matalammalla. Ei tarvitse yhtään jännittää pukeutumista, teatterietikettiä tai jaksako varmasti istua paikallaan koko esityksen. Lisätietoa: <https://espoonteatteri.fi/rento-naytos/> Ilmoittautuminen ma 4.11. mennessä: [vello.fi/emery](https://vello.fi/emery) tai Virpille p. 050 310 7981. **Kerro ilmoittautumisen yhteydessä Kaikukorttisi numero.** Liput saat Virpiltä sähköisesti tai Espoon Teatterin aulassa klo 18.30 (Revontulentie 8).

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

**Emyn sääntömääräinen syyskokous la 9.11.2024 klo 13-14 Valoemyssä, Maapallonkatu 8 E-F. Kahvitarjoilu, tervetuloa!**

## **Emyn syysleiri Velskolassa ma 11.11.- pe 15.11.**

Perinteinen ja suosittu syysleiri Velskolan väentupaan toteutuu marraskuussa. Leirille lähdetään bussikuljetuksella Lilla Karyllista maanantaina 11.11. aamulla ja paluu leiriltä on perjantaina 15.11. aamupäivällä. Leirin omavastuuhintaa on 60 €. Emy tarjoaa loput. Leirillä yövytään noin kolmen hengen huoneissa ja ateriat valmistaa talon keittiö. Päivisin on ohjelmaa ja ulkoilua, iltaisin saunomista ja muuta mukavaa. Hae leirille osoitteesta [vello.fi/leirit](https://vello.fi/leirit) ke 18.10. mennessä. Voit myös tulla täyttämään hakemuksen kohtaamispaikkoihin tai ole yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme valinnoista henkilökohtaisesti viikolla 44 hakuajan jälkeen. Lisätietoja Saarialta p. 050 312 5192, [saara.arkimo@emy.fi](mailto:saara.arkimo@emy.fi).

## **Retki Oopperatalolle Pohjalaisia-oopperan harjoituksiin ti 19.11.**

Tapaaminen Oopperatalolla klo 10.30. (Kesto n. 3 h, sis 1 väliajan.) Osoite: Helsinginkatu 58, Suomen Kansallisooppera. Tapaaminen ulkoapäin katsoen vasemmalla puolella, pääoven sisäänkäynnin luona, kun tullaan Mannerheimintieltä. Vapaaehtoinen Tuula on vastassa. Menemme klo 10.45 yhdessä saliin, myöhässä ei pääse sisään. Kahvila ei ole auki. Omat eväät mukaan. Eväät, reppu ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. Ilmoittautuminen pe 25.10. mennessä: [vello.fi/emery](https://vello.fi/emery) tai Helille p. 050 310 7987.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

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



# Ajankohtaista

## Emy mahdollistaa!

### Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Meriemyn lauantaipäivystäjä klo 12-16
- Lilla Karyllin sunnuntaipäivystäjä klo 12-16
- Virtuaaliemyyn Discordiin keskustelukaveriksi
- Pihatöitä Lilla Karyllissa
- Emyn toiminnan esittely esim. terveystieteiden ja psykiatrian poliklinikoiden auloissa yhdessä Emyn työntekijän kanssa
- Valokuvaaja Emyn arjen ja tapahtumien kuvaukseen
- Emyn somepäivitysten teko
- Ohjaajaksi:
  - sulkapalloryhmään (Jos vetäjää ei saada, ryhmä ei jatku v. 2025.)
  - koirakävelyyn
- Ohjaajan pariiksi tai varaohjaajaksi:
  - epävakaa persoonallisuushäiriötä sairastavien vertaistukiryhmään
  - Meriemyn peliryhmään
  - Lilla Karyllin keskustelemaan teetukseen
  - masentuneiden vertaistukiryhmään
  - varaohjaajaksi Leppävaaran vesiliikuntaryhmään
- Tukinettiin tiistain tai sunnuntain Emy-chattiin moderoijaksi toisen ohjaajan pariiksi tai tuurajaksi
- Yksilötukihenkilö siivouksen aloittamisen henkiseksi tueksi

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

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

**Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa ti 22.10. klo 16-17.30.** Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisuskoulutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittautuminen ma 21.10. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle 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. Vertaistukiverit toimivat toisilleen vapaaehtoisena matalan kynnyksen vertaistukena – kohtaavat toisensa ihmisenä, vertaisena. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu 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.

### Kannettava tietokone lainaan Emystä

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

**Lyhytterapiaan harjoitusasiakkaaksi.** Lyhytterapeuttipiskelijat 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.

# 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 kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuville ja Espoossa tai Kauniaisissa asuville Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärppejä löydät: emy.fi/kaikukortti

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



# 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,  
varmistu 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

Auki vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16,  
varmistu kuitenkin soittamalla etukäteen.

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

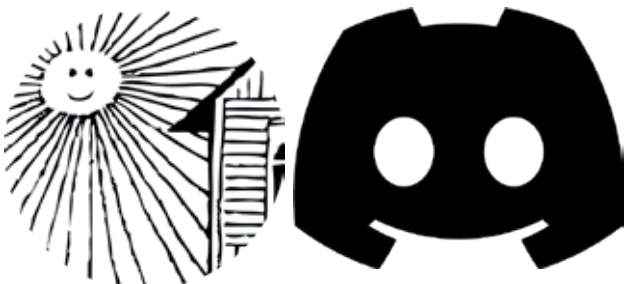
Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olarisssa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



## Virtuaaliemy Discordissa

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

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



# Tuu messiin! -toiminta



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

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

**NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.**

## Messissä! -Discord

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



## 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  
(Maapallonkatu 8 E-F) klo 16-20**

### Lokakuun Olotilojen teemakertoja:

- **Olotilan Kaikukorttitsekkaukset ke 9.10. klo 18-19. Uutuus!** Tutustaan tuleviin kaikukorttitapahtumiin yhdessä ja suunnitellaan retkiä.
- **Olotilan leffailta ke 16.10. klo 18.** Leffaillassa valkataan yhdessä leffa, haetaan hieman naposteltavaa ja katsotaan isoita skreeniltä yhdessä.
- **Olotilan kokkailu to 24.10. klo 16 alkaen.** Kokkailussa jokaiselle löytyy jotain hommaa! Kokeillaan yhdessä erilaisia reseptejä, leivotaan, paistetaan ja keitetään. Tuu messiin!
- **Ohjaamon Olotilan teemailta ma 28.10.** Ohjaamon Olotilan teemakerrat ovat usein retkiä, mutta joskus myös Ohjaamolla tapahtuvia. Teemakertojen retkikohteita saa myös toivoa!
- **Olotilan Halloween Lilla Karyllissa (Pappilantie 7) pe 1.11. klo 18-02 Valoemyssä ei Olotilaa!**

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

## Messissä! -somet

@emymessissa  

# Emyläisten runoja

Olen kuin särkynyt peili,  
Kuka palat korjaa?  
Kuin kilpikonna, joka jalkaansa laahaa,  
kuka auttaisi konnaa matkaa jatkamaan?  
Olen kuin eilinen tiskivesi,  
Vailla vaahtoa ja kuplaa,  
Kuin pelokas rasvahäntä gerbiili, Savupiipusta  
Pölähtänyt pöllö,  
Vailla auttajaa.  
Olen kuin masentunut kotka,  
joka kallioluolaan tallustaa,  
Ettei kukaan näkisi sen surunsekaisia pudonneita  
Sulkia.  
Olen kuin siipirikko joutsen,  
Jonka sulat ovat verenpunaiset,  
Tumman virran yllä.  
Kahlittu, kahden maailman välissä.  
Mutta silti, En koskaan toivoa vailla!

M

## Syksyn satoa

Punaiset omenat omenapuissa ja marjat  
pensaissa.  
Tuleentuneet viljat puinnissa.  
On aika kerätä satoa.  
Linnunpoikaset aikuisiksi keväestä kasvaneet,  
Jänöset pulleiksi muuttuneet.  
On aika metsästäjillä metsälle lähteä,  
saavatkohan saalista?  
Istun pöydän ääressä, villasukissa  
Kynttilän valossa popsin kypsiä juureksia ja  
vihanneksia.  
Paljon eri värejä lautasella.  
Vitamiineja kerään flunssia vastaan sienestys- ja  
marjastusaikaan.  
Illat viilenevät ja pimenevät pikku hiljaa,  
On keittämisen, pakastamisen, perkaamisen  
kulta-aikaa.  
Pian on aika siirtyä talviaikaan.

Anne Karhu

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

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

## Noni on, Kissa pöydällä

Älä turhaan pelkää  
jos sormi menee suuhun  
ja hätä tulee käteen.

Soita ystävälle,  
pistä jauhot suuhun  
ja lyö luuri korvaan.  
Käske pitämään  
mölyt mahassa  
ja pistä tikulla silmään.

Elämä on ihanaa  
kun pelko on perseessä  
ja pallo jalassa  
ja etenkin kun on  
saanut korvillensa.

Älä siis pelkää,  
ota silmä käteen  
ja iske hampaat kurkkuun.  
Pidä mölyt mahassa,  
hätä kädessä  
ja pallo jalassa.

Anna älyn välähtää  
kun suuret sanat  
halkaisevat suun  
tai parta kasvaa pahoille  
ja menee hiustenhalkomiseksi.

Andy

Mun Genre Meni Sekaisin,  
Kun Jyrki Kuusysiä Liikaa Kuuntelin.  
Mutta Jotain Kaunista  
Goottityylissä Havaitsin.  
Ei Ole Elämä Niin Mustavalkoista!  
Miksi Pitäisi Kuunnella Vaan Katri Helenaa?  
Miljoonista Ruusuista Vain Piikkejä  
Käteensä Saa!  
Katri Kumminkin On Kaunis Nainen.  
Mä Olen Kuin Radio  
jossa on Monta Kanavaa,  
Siltikin Ne Ovat Vain Kanavia ilman Polarisaatiota  
tai Vastakkain Asetteltua.

M

# Uusia harjoittelijoita



**Olen Riikka** ja opiskelen nuoriso- ja yhteisöohjaajaksi Suomen diakoniaopistossa. Suoritan neljän kuukauden mittaisen työharjoittelun Valoemyssä.

Vapaa-ajalla tykkään pelata lautapelejä tai pleikkarilla, käydä keikoilla ja lukea kirjoja. Odotan harjoittelulta mielenkiintoisia keskusteluja sekä aitoja kohtaamisia.

Toivottavasti nähdään syksyllä Valoemyssä, voidaan pelata, jutella tai vain olla.

**Riikka**

**Hei!** Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Laureasta ja olen loppuvuoden harjoittelijana Emyssä. Minut voi löytää Valoemyssä. Olen opinnoissani kiinnostunut mielenterveys- ja päihdetyöstä sekä kuntoutuksesta.

Vapaa-ajallani rakastan katsoa elokuvia ja lukea kirjoja. Omistan kaksi karvatonta kissaa, joiden kanssa arkeni vietän.

Olen sosiaalinen ja viihdyn ihmisten seurassa. Minulle voi pitkin syksyä tulla juttelemaan mistä vain tai vaan kertomaan kuulumisia!

**Evi**



**Hei! Olen Mira** ja opiskelen lähihoitajaksi Omnia-sa. Suunnitelmissa on erikoistua mielenterveys- ja päihdetyöhön.

Aloitin syyskuussa työharjoittelun Emyn kohtauspaikka Lilla Karyllissä, mutta minua näkyy jonkin verran myös Meriemyssä ja Valoemyssä. Osallistun tulevien viikkojen aikana erilaisiin ryhmiin.

Rakastan eläimiä, uusien reseptien kokeilua ja luovaa tekemistä.

**Mira**





**Hei! Mun nimi on Tuomas.** Oon opiskelija Laureasta (Otaniemi). Kuvailisin itseäni rennoksi ja mukavaksi tyypiksi. Mun kanssa voi avoimesti jutella mistä vaan. Keskustelijana olen enemmän kuuntelija kuin keskustelun aloittaja.

Tykkään pelaa shakkia, käydä kuntosalilla, pelaa sulkapalloa ja soitan kitaraa sekä pianoa. Näistä harrastuksista olen viime aikoina eniten pelannut shakkia ja siinä pelissä oon aina valmis ottamaan haasteen vastaan tai toimia ns. "coachina".

Tulen olemaan Lilla Karyllissa ainakin harjoittelun ajan eli marraskuun loppuun saakka ja jos mahdollista niin pitempäänkin. Rohkeasti vaan tutustumaan minuun tarkemmin.

**Tuomas**

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

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



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



**@emyespoo**

# Emyn ryhmätoiminta

## Vello

Vello on sähköinen kalenteri, jonka kautta voit ilmoittautua mukaan Emyn ryhmiin ja muuhun toimintaan. Vellon käytössä saat apua työntekijöiltä, jos tarvitset! Emyn Vello-kalenteri löytyy osoitteesta [www.vello.fi/emyry](http://www.vello.fi/emyry).

## Discord

Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivujen etusivulta, [www.emy.fi](http://www.emy.fi)! 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. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot** klo 10–13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.

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

- Yhteisötaalo Espoon ystävärühmä, **ei 14.10.** Klo 10–11.45. Terveyskuja 2 B. Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.
- Raitin Pysäkin ystävärühmä (täynnä). Klo 15–16.30. Konstaapelinkatu 1.

### Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30–13.

Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä perjantaina: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Helille p. 050 310 7987.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

**Mielen hyvinvointia darinkielisille naisille Valoemyssä ma klo 13–15.** Ryhmässä keskustelua ja tekemistä eri teemoista sekä tehdään retkiä eri kohteisiin. Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille darinkielisille naisille. Ryhmässä darin kielen tulkkaus. Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192.

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

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

### Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa

**klo 16–17.30.** Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 16 Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestarinne 2. Vastassa vapaaehtoinen Suvu. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

### Joogaa Lagstadin koulussa klo 17–18, alkaa.

Emyn järjestämä jooga on kaikille sopivaa. Syksyn aikana kokeilemme eri joogatyyliä. Pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villi. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

### Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo

**17–19.** Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

### Nuorten aikuisten roperyhmä Discordissa

**klo 18.30–20.30.** Vampire: the Masquerade ryhmä on tällä hetkellä täysi, mutta jos roolipelit kiinnostavat olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193!

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

## Tiistai

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

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

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

**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 22.10. klo 14-15.**

Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen pe 18.10. mennessä: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 19.11. ja 17.12.

**Peliryhmä Meriemyssä klo 15-16.30**

**parittomina viikkoina.** Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan palapelejä. Ohjaajana vapaaehtoinen Merja. **Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariksi.** Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin 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.)**

**Yhteisöta 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, Yhteisöta 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.

**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 Vellossa tai Meriemyyntä p. 050 471 7774.
- Valoemyntä talkoot** klo 10. Ilmoittaudu mukaan Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

**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](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Askartelupaja Lilla Karyllissa klo 13.30-15.30 parittomina viikkoina.** Askartelua eri teemoista kierrätysmateriaaleista.

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

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

# 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! **UUTTA!** Kuun ensimmäinen keskiviikko klo 18-19, eli tässä kuussa 9.10., pidetään **Kaikukorttitsekkauk**, jossa katsotaan yhdessä Kaikukortti-tarjontaa ja suunnitellaan mahdollisesti yhteisiä retkiä. Leffailta tästä eteenpäin kuun toinen keskiviikko, eli 16.10. klo 18. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

**Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, alkaa 2.10.** Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

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

**Syystalkoot 17.10. klo 9.30-14.** Tervetuloa mukaan siistimään Lilla Karyllin piha-alueita. Talkoolaisille tarjolla maittava lounas sekä pientä jälkkäriä. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

**Biljardia Isossa Omenassa klo 11-13.** Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Musaryhmä Valoemyssä 24.10. klo 12-13.30.** Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Seuraava kerta 21.11. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina.** Maalataan ja piirretään omatoimisesti, matalalla kynnyksellä. Keksitään yhdessä kerran teema tai voi myös taiteilla oman idean mukaan. Ohjaajana vapaaehtoinen Riikka. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

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

3.10. Palapeli  
10.10. Aleksis Kiven päivän sanomalehti-askartelu  
17.10. Levyraati  
24.10. Helmieläin ja paperitaitteluaskartelua  
31.10. Sushin valmistusta klo 13.00-16.00 \*)  
Tiedustelut Tiialta p. 050 310 7986.  
\*) Sushi-kerralle ilmoittautuminen: vello.fi/emery  
29.10. mennessä.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Meren ja taivaan välillä Meriemys klo 13.30-15 parillisina viikkoina.** Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

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

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

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

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**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! Kokkailua 24.10. klo 16 alkaen. 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. Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariin. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.

**Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 19-20.** Mukaan tarvitset sisäkengät ja rennot vaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192.



# Perjantai

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

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

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

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

**Joogaa ESKO:ssa ja etänä klo 13–14 parillisina viikoina, ei 18.10.** 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/emyy tai Saartalalle p. 050 312 5192.

**Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 25.10. klo 13–15.** Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karke-loimaan, sulaa Halloween sointiin musiikin. Tervetuloa viettämään halloween-temaista bileperjantaita!

**Jalkapalloa Laaksolahden hallissa klo 15–16, alkaa 4.10.** Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Ilmoittaudu: vello.fi/emyy tai Kaidelle p. 050 552 1049.

**Kävelyä Lilla Karyllista klo 14–14.45.** Kävelyä ja juttelua. Kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira 11.10. ja 1.11. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

**UUSI! Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Villa Apteekissa klo 15.30–17 parillisina viikkoina, alkaa 4.10.** Keskustelua ja vinkkejä ahdistuksen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen, sekä oman tien löytämiseen kohti toipumista. Vertaisohjaajina Nico ja Kirsikka. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

**UUSI! Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Virtuaaliemyssä klo 15.30–17 parittomina viikkoina, alkaa 11.10.** Keskustelua ja vinkkejä ahdistuksen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen, sekä oman tien löytämiseen kohti toipumista. Ryhmä kokoontuu Virtuaaliemyssä Discordissa. Vertaisohjaajina Nico ja Kirsikka. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

**Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16–17, alkaa 6.9.** Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

**Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16–20. 1.11. Halloween-juhlat Lilla Karyllissa, Valoemy kiinni.** 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.

# Lauantai

**Emyn kuukausikokous Meriemyssä 28.9. ja 2.11. 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 Heliltä p. 050 310 7987.

**Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 28.9. ja 2.11. klo 14.15–15.15.** Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikoh-teisiin. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

**Epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastavien vertaistukiryhmä Valoemyssä 5.10. klo 14–15.30.** Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyy tai Virpille p. 050 310 7981. *Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariaksi.*

# Koulutuksia ja kursseja

## MTKL:n kursseja

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

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

### Intoa kursseille!

#### Voimia arkeen

Millaiset asiat tuovat sinulle voimia ja jaksamista arjen keskelle? Mikä jo toimii? Mitä toivoisit elämäsi lisää? Mitä haluaisit vähentää tai muuttaa? Miten säätelet voimavarojasi ja huolehdit niistä huononakin hetkenä elämässäsi? Entä tunnistatko voimavarasyöppösi?

#### Paikka: Teams

Ajankohta: 16.10.

Kellonajat: 14-15

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan: 15.10. kello 10 mennessä. Lähetämme osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

#### Voimaa luonnosta

Ilmassa syksyn tuoksu tai alkavan talven kirpeys. Auringon säteiden pilkahdus puiden takaa ja pitkät varjot. Maan räsähtely jalkojen alla. Virkeä tuuli kasvoilla. Luonto lempeänä ympärillä. Silti arki tuntuu raskaalta ja toivo kaukaiselta. Sairastumisen myötä elämä on kapeutunut. Toivoisit jotain uutta, mutta et oikein tiedä mitä haluaisit. Pääset myös vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen. Mukaan voit tulla helposti, vaikka olisit tottumattomampikin luonnossa liikkuja. Ja mukana voit olla omien voimavarojesi mukaan.

#### Paikka: Teams

Kurssipäivät: 22.10./ 29.10./ 5.11./ 12.11.

Kellonaika: 10.00-11.30

Hakumenettely ja valintakriteerit

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: 9.10. mennessä sivun ylälaudassa olevasta HAE-painikkeesta. Apua hakuun voit kysyä neuvontapalveluista 0203 91920 (8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti)

Mistä tiedän, mahduinko mukaan: Ilmoitamme sinulle 11.10.



#### Hyvinvoinnin iltakoulu: Empatia elämän voimavarana

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille. Kutkuttavatko mieltäsi ajankohtaiset aiheet ja näkökulmat? Innostaako tieto erilaisista ilmiöistä? Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan.

#### Paikka: Teams

Ajankohta: Ti 29.10.

Kellonaika: 18.00-19.30

Kenelle: Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan: 28.10. klo 10 mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

#### Suorittajasta itsensä ystäväksi?

Vaaditko itseltäsi paljon? Onko sairaudesta toipuminenkin suorittamista? Tuntuvatko jopa kivat asiat välillä raskailta? Miten kohtelet itseäsi vaikeina hetkinä? Moititko itseäsi usein? Toivoisitko voivasi olla itsellesi ystävällisempi, mutta et pysty tai osaa?

#### Paikka: Teams

Ajankohta: 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12.  
Kellonajat: 10.00-12.00

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen, Päivi Tonteri ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle: Ihmisille, jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin ja jotka eivät ole mielenterveydellisistä syistä työelämässä.

Hakumenettely ja valintakriteerit

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: 23.10. mennessä sivun ylälaudassa olevasta HAE-painikkeesta. Apua hakuun voit kysyä neuvontapalveluista 0203 91920 (8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti)

Mahduinko mukaan: Ilmoitamme sinulle 25.10.

# 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.

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

