



EMY- tiedote

**Lokakuu
2025**

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



Yhdistys ja yhteystiedot

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

Yhdistyksen jäsenyys

Jäsenmaksu vuodelle 2025 on 15 €, joka sisältää yhdistyksen kokouksissa osallistumisen äänivaltaisena jäsenenä yhdistyksen päätöksentekoon tai sitten kannatusjäsenmaksu 200 €, joka nimensä mukaisesti on Emyn kannattamista ilman äänioikeutta. Maksamalla 45 € maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä paperinen EMY-tiedote sekä jäsenmaksu. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jos maksat jäsenmaksun ennen kuin 15. päivää, ehdimme lisätä sinut rekisteriin seuraavan kuun lehden postitusta varten. Tilaajat 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 Jarvisalo	p. 050 552 1049	kaj.jarvisalo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	virpi.guttorm@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	arttu.poyhtari@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	saara.arkimo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7982	tiina.pajula@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka	p. 050 310 7988	hanna.parikka@emy.fi
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen@emy.fi
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad@emy.fi
Ohjaaja	Ulla Sundström	p. 050 310 7980	ulla.sundstrom@emy.fi
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	sandra.saim@emy.fi
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen		



Lokakuun tärpit

1.10.	<i>Mosaiikkipaja alkaa Espoon keskuksessa</i>
2.10.	<i>Makumatka Koreaan</i>
4.10.	<i>Kuukausikokous ja kaikukortti-ryhmä Meriemysssä</i>
7.10.	<i>Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa</i>
8.10.	<i>Hiljainen iltapäivä Lilla Karyllissa</i>
9.10.	<i>Makumatka Ranskaan</i>
10.10.	<i>Maailman mielenterveyspäivän kahvit Lilla Karyllissa</i>
15.10.	<i>Elokuvailtapäivä Valoemyssä</i>
17.10.	<i>Asunnottomien Yö Pappilantiellä</i>
23.10.	<i>RUOKA, KEHO & MIELI -ryhmä (18-32 v.) Valoemyssä</i>
27.-29.10.	<i>Emyn syysleiri Velskolassa</i>
29.10.	<i>Retki Oopperatalolle Cow-baletin pääharjoitukseen</i>
31.10.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn Talkoissa ja Halloween Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>
31.10.	<i>Makumatka Ukraina</i>
31.10.	<i>Nuorten aikuisten Halloween-juhlat Valoemyssä</i>

EMY-tiedote 10/2025

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: Mika P.

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Syksyiset tervehdykset täältä Valoemystä, jonka ikkunasta katselen rankkasadetta tätä kirjoittaessani. Sataako nyt, kun luet tätä? Onko ilma raikas ja ruskan värit komeilevat puissa? Satoi tai ei, Emyssä riittää toimintaa! Kohtaamispaikkojen ja ryhmien lisäksi tässä kuussa on taas tuhti kattaus retkiä ja tapahtumia.

Lokakuussa vietetään myös maailman mielen-terveyspäivää 10.10. Emyssä on toki mielenterveys esillä kaikissa toiminnoissamme, mutta tänä päivänä voit ehkä miettiä tarkemmin, mitä mielen-terveys merkitsee sinulle tai läheisillesi. Mikä on sinun mielenterveydellesi tärkeä asia tai voimavara? Millä tavoin voisit huomioida itseäsi erityisesti tässä kuussa, tai tuona päivänä? Voit myös piipah-
taa Emyssä kahvilla ja keskustelemassa.

Tässä tiedotteessa on myös erinomainen mielipi-dekirjoitus mielenterveydestä ja oikea-aikaisen hoidon merkityksestä sivulla 14.

Asunnottomien yötä vietetään myös lokakuussa, tuttuun tapaan Pappilantiellä. Tarjolla taas musiik-
kia, vaatejako ja ruokaa sekä lämpimiä kohtaami-
sia. Loppukuusta taas juhlietaan Halloweeniä Emy
eri kohtaamispaikoissa, tervetuloa mukaan.

Ryhmistä pienenä nostona Valoemyssä on ensim-
mäisen kerran tässä kuussa Emy ja Etelän-SYLLin
yhteinen nuorille aikuisille tarkoitettu "RUOKA,
KEHO & MIELI" -ryhmä, jossa pohditaan ruokaa,
syömistä ja niiden suhdetta elämän eri osa-aluei-
siin. Tervetuloa ryhmään!

Toivotan teille kaikille hyvää
syksyä ja nähdään Emyssä!

Arttu



Ajankohtaista

Syyskokouskutsu

Emyn sääntömääräinen syyskokous la 8.11.2025 klo 13-14 Valoemyssä, Kuunkehrä 2 A 2.krs. Kahvi-tarjoilu, tervetuloa!



Tapahtuu lokakuussa

Tervetuloa tutustumaan Emyn toimintaan pop-up-pisteille!

- **Matinkylän psykiatrian poliklinikka**
Puolikkotie 8, 3. krs, hissiaula OLKA-piste
ke 1.10. klo 9-11
ke 5.11. klo 9-11
ke 3.12. klo 9-11
- **Leppävaaran psykiatrian poliklinikka**
Linnoitustie 7, hissiaula
ke 1.10. klo 12-15
ke 5.11. klo 12-15
ke 3.12. klo 12-15
- **Jorvin psykiatrian osastot**
pe 31.10. ja 28.11.
P2 klo 9-9.30
P1 klo 9.30-10
P4 klo 10-10.30
- **Virtuaaliesittely Zoomissa**
emy.fi/emy-virtuaaliesittely/
to 2.10. klo 15-15.30
ti 4.11. klo 16-16.30
ti 2.12. klo 11.30-12

Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi tai p. 050 310 7981.

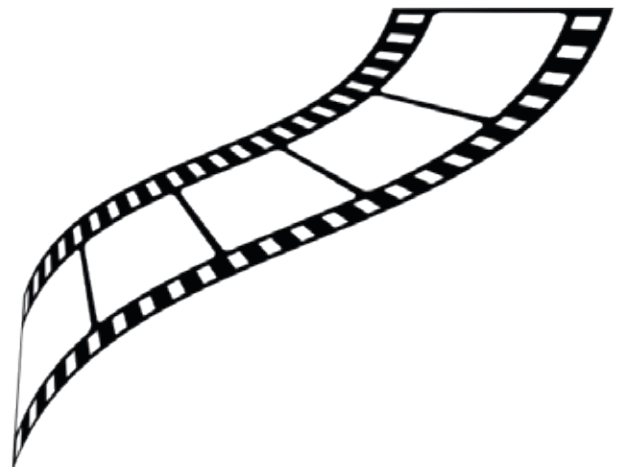
UUSI Mosaiikkipaja Espoon keskuksessa ke klo 15-17, 1.10. alkaen. Tule mukaan luomaan omanlaisiasi mosaiikkitoita rennossa ja turallisessa ilmapiirissä. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pajassa syntyy mosaiikkien ohella luovuuden iloa, uusia kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä – ja voit osallistua niin kuin sinulle sopii, yhdessä jutellen tai omassa rauhassa luoden. Ohjaajana Emyn vapaaehtoinen Anna-Maria yhteistyössä Hyvä Koti ry:n kanssa. Ryhmäkerrat: 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. ja 29.10. Osoite: Hyvä Koti ry, Kamreerintie 7, 5. krs. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Makumatka Koreaan to 2.10. klo 10-13

Meriemys. Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan korealaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Ilmoittautuminen ke 1.10. klo 11 mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Peili valkokankaalla – mitä elokuva kertoo minusta? Valoemyssä su klo 16-18 parillisina viikkoina, 5.10. alkaen, ei 2.11. 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 – turallisessa 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. Ryhmää vetää Harri, elokuvien tarinoiden ja psykologisten ulottuvuuksien vaikuttavuutta tutkiva elokuvaohjaaja, kouluttaja ja ratkaisukeskeinen terapeutti kymmenien vuosien taustalla. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti 7.10.

klo 13-14. Espoo-infon palveluneuvojat auttavat maksutta monissa digipulmissa, esimerkiksi:

- Kaupungin nettisivu ja tapahtumat
 - HSL-sovelluksen ja reittioppaan käyttö
 - OmaKelan ja muiden viranomaispalvelujen käyttö
- Lisätietoa: www.espoo.fi/asiointi, puh. 09 816 21. Seuraavat kerrat: 11.11. ja 9.12.

Hiljainen iltapäivä Lilla Karyllissa ke

8.10. klo 16.30-18. Kaipaako ihmisten seuraa, mutta et syystä tai toisesta tahtoisi jutella? Väsyttääkö sinua melu ja hälinä? Nappaa kirja, kutimet tai jotain muuta hiljaista tekemistä mukaan tai tule ihan vain oleilemaan Lillan hiljaiseen iltapäivään, jossa ei puhuta eikä radio pauhaa, ja puhelimet pidetään äänettömällä. Hiljaisesti läsnä Ebba.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Makumatka Ranskaan to 9.10. klo 10-13

Meriemyssä. Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan ranskalaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Ilmoittautuminen ti 7.10. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Maailman mielenterveyspäivän kahvit Lilla Karyllissa pe 10.10. klo 13.30-14.30. Maailman mielenterveyspäivän teemana on tänä vuonna Mielipaussi, jossa lataudutaan hetki, jotta jaksamme jatkaa arkista aherrustamme. Teeman mukaisesti kahvien aluksi pysähdymme hetkeksi hyvän mielen etämet-säkävelyn äärelle. Tämän jälkeen tarjolla kahvit ja marjapiirakkaa. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi.

Elokuvailtapäivä Valoemysssä ke 15.10. klo 13.

Lokakuussa katsotaan Pirates of the Caribbean: Mustan helmen kirous. Nuori Elizabeth Swann purjehtii Englannista Karibialle. Heidän laivansa poimii merestä nuoren pojan Will Turnerin. Willillä on kaulassa kultainen riipus. Myöhemmin kultainen koru osoittautuu yhdeksi Cortézin 882 kirotusta kultaisesta medaljongista, joita Mustan Helmen miehistö etsii vapautukseen kirouksesta. Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986. Onko sinulla toiveita elokuvien suhteen? Toiveita voi esittää Tiialle, puhelimitse tai tiia.hachad@emy.fi.



17.10.

Asunnottomien yö

Pappilantiellä pe 17.10. 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.

RUOKA, KEHO & MIELI -ryhmä Valoemysssä pe klo 15-17: 24.10., 14.11., 5.12.

Ruoka voi inhottaa, ällöttää, ahdistaa. Tule pohtimaan omaa ruokasuhdetta ja onko omassa ruokakäyttäytymisessä tarvetta tuunaukselle. Ryhmä on avoin kaikille ruoka- ja kehosuhteitaan pohtiville 18-32-vuotiaille. Voit tulla kerran tai joka kerta. Ryhmä on maksuton eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Tarjolla kahvia ja teetä.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

- Pe 24.10. Ruoka ja mielenterveys:** Miten nämä liittyvät toisiinsa? Mielen ja kehon tasapaino: miten se, mitä ja miten syö, vaikuttavat tähän? Tekeekö joku tietty ruoka onnelliseksi tai onnettomaksi? Entä jos se, miten syö, aiheuttaa mielenterveysongelmia?
- Pe 14.11. Some, ulkonäköpaineet & dieettikulttuuri:** filtit & skinnytok...miten nämä vaikuttavat itsetuntoon, minäkuvaan, kehonkuvaan ja syömiseen? Miten suojella itseään toksisilta some-sisällöiltä?
- Pe 5.12. Oma ruokasuhte:** entä jos ruoka ei kiinnosta ja kokkailu on tylsää? Tulee syötyä samaa ruokaa päivästä toiseen? Tai ei ole ruokahalua?

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Emy ja Etelän-SYLI ry:n kanssa ja sitä ohjaa Etelän-SYLI:n Pihla. Lisätietoja ryhmästä: pihla.aaltonen@etelansyli.fi.

Ajankohtaista

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa 31.10. 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 tai Eevalle p. 050 310 7984.

Halloween Bileperjantai Lilla Karyllissa 31.10. klo 13-15. Nyt jorataan! Pistetään jalalla koreaksi ja nautitaan yhteisestä mukavasta ajasta Halloweenin merkeissä. Saa pukeutua. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja voi kysellä ja teemaehdotuksia antaa Tiialle p. 050 310 7986 tai tiia.hachad@emy.fi.

Makumatka Ukrainaan pe 31.10. klo 10-13 Valoemyssä. Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan ukrainalaisiin makuihin ja nautitaan hyvää seurasta. Ilmoittautuminen ti 28.10. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Halloween-juhlat Valoemyssä 31.10. klo 16-24. Spooky-season kulminoituu tänä vuonna uudessa Valoemyssä pidettäviin Halloween-kekkereihin! Tarjolla tutusti kaikenlaista purtavaa, pelejä, hengailua ja asulois-toa. Haluatko tulla mukaan järkkäämään kemuja, tulla ohjaamaan jotain toimintaa tai muuta? Ole yhteydessä Arttuun! Ilmoittaudu mukaan Vellossa, ilmoita samalla ruokarajoitteesi vello.fi/emyry. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.



Retkiä lokakuussa

Kiekko-Espoo vs Sport to 9.10. klo 18.30.

Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja Sportin runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Huom! Paikat yläkatsoomossa. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Sitovat ilmoittautumiset ti 7.10. mennessä: vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Oopperatalolle Cow-baletin pääharjoitukseen ke 29.10. Meillä kaikilla on käsityksemme siitä, mikä lehmä on – ja olemme kaikki väärässä. COW tempaa mukaansa vauhdikkaaseen matkaan ilman hengähdystaukoja. Alexander Ekmanin koreografia on täynnä absurdia huumoria ja satii-ria, mutta se myös koskettaa ja haastaa katsojan käsityksen itsestään ja yhteiskunnasta. Tapaaminen Oopperatalolla klo 11. (Kesto n. 1 h 30 min, ei väliaikaa.) 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. Kahvila ei ole auki. Omat eväät mukaan. Eväät, reput ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. **Sitovat ilmoittautumiset to 9.10. mennessä:** vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

Leiri tulossa

Emyn syysleiri Velskolassa ma 27.10.- ke 29.10. Perinteinen ja suosittu syysleiri Velskolan väentupaan toteutuu nyt toivotusti kolmepäiväisenä. Leirille

lähdetään tilausbussilla Lilla Karyllista maanantaina 27.10. klo 9.30 ja paluu Lilla Karylliin on keskiviikkona 29.10. klo 12 mennessä. Leirin omavastuuhintana 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 emy.fi/leirit 3.10. mennessä. Voit myös tulla täyttämään hakemuksen kohtaamispaikkoihin. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme valinnoista henkilökohtaisesti 7.10. alkaen. Lisätietoja Tiinalta p. 050 310 7982, tiina.pajula@emy.fi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Tulossa marraskuussa

Avomielin Bilisturnaus to 6.11. Kivenlahdessa.

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 31.10. mennessä: vello.fi/emyry. Ilmoitathan samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Lisätietoa saat Eeva Leinoselta p. 050 310 7984 tai Tiia Hachadilta p. 050 310 7986.

Matifest Ison Omenan MEET-aukiolla to 6.11. klo 15-18. Ohjelma tarkentuu vielä, mutta luvassa toimijoiden esittelyjä ja monipuolisia esityksiä, tervetuloa mukaan.

Marrasiltamat ke 12.11. klo 16.30-20. Avomielin-yhdistysten yhteiset iltamat Käpylän työväentalolla, Vipusentie 19, Helsinki. Ohjelmassa mm. herkullista ruokaa, kahvit sekä livemusiikkia ja tanssia. Lisäksi bingo ja karaoke. Ovet aukeavat Käpylän työväentalolla klo 16. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 15.00. Emy tarjoaa menomatkan yhteislähtijöille. Pääsylippu 4 € Lilla Karyllista. Tiedustelut Tiinalta p. 050 310 7982. Tervetuloa nauttimaan tunnelmasta ja mukavasta yhdessäolosta!

Retki Oopperatalolle Tosca-oopperan pääharjoitukseen pe 14.11. Rajatonta rakkautta, viiltävää vihaa, tunteita tulvivaa musiikkia – mitä muuta oopperaelämykseltä voisikaan toivoa? Giacomo Puccinin (1858–1924) mestariteos osuu suoraan sydämeen, olit sitten ensikertalainen tai oopperakatsomoiden konkari. Edellisen kerran vuonna 2021 nähty Christof Loyn ohjaus tuo näyttämölle vahvan, niin hyvydessään kuin pahuudessaan uskottavan henkilökaartin. Tyylikäs ohjaus etenee kohtauksesta toiseen elokuvamaiseen tapaan. Tapaaminen Oopperatalolla klo 10.30. (Kesto n. 3 h 10 min, sis. 2 väliaikaa.) 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, repit ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. **Sitovat ilmoittautumiset ke 29.10.** mennessä: vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

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



@emyespoo



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



Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Emy-chatin vetäjäksi Tukinettiin
- Keilaukseen vetäjäksi
- Ystävär ryhmään vetäjäksi
- Sulkapalloryhmän ohjaajan pariaksi
- Maalausryhmään ohjaajaksi
- Talkoovastaavaksi
- Vertaistukihenkilöksi Toivo-vertaistukisovelluksen kautta
- Masentuneiden vertaisryhmään vetäjän pariaksi
- Päivystäjäksi kohtaamispaikkaan
- Meriemyn jouluaaton 24.12. toiseksi päivystäjäksi
- Ehdota jotain uutta vapaaehtoistehtävää, joka sinua kiinnostaisi!

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

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa

ti 25.11. klo 16-17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoiskoulutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittautuminen ma 24.11. mennessä: vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

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.

Emyllä on poistokoneena lahjoitettavaksi kannettava tietokone. Emyllä on emyläiselle lahjoitettavaksi tarpeettomaksi jäänyt kannettava tietokone. Kannettavaan jokainen hankkii erikseen tietoturvaohjelman, kirjoitus-, taulukko-, yms. ohjelmat ja tietoliikenneyhteyden. Tiedustelut Kaj Jarvisalo, kaj.jarvisalo@emy.fi, p. 050 552 1049.

**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 soittamalla etukäteen.

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



Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774

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

Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kävelymatkan päässä. Meriemyyn on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan erilaisiin ryhmiin.



Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

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

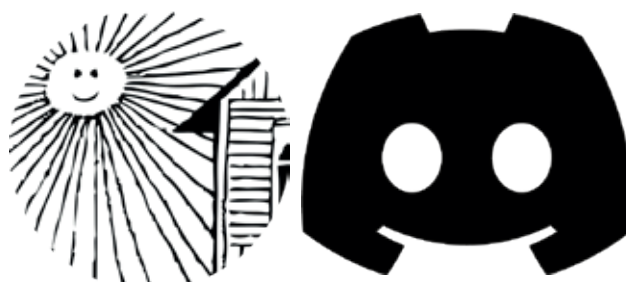
Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olarisissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä!-somet

@emymessissa  

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 Olotilat Valoemyssä
(Kuunkehrä 2 A, 2. krs.) klo 16-20
31.10. HALLOWEEN klo 16-24

Olotilassa on lokakuussa tarjolla erilaisia teemakertoja, joita iki-ihanat vaparimme ohjaavat.

Luvassa tässä kuussa:

- **Pe 3.10. Korvapuustipäivän etkot Elinan** johdolla klo 16-20. Tule mukaan leipomaan korvapuusteja!
- **Ke 15.10. PowerPoint-ilta Mikaelin** mukana klo 17-20. Tule esittelemään omia harrastuksia, mielenkiinnon kohteita tai vaikkapa töitäsi.
- **Pe 24.10. Karaokeilta Jukan** isännöimänä klo 18-20. Tule mukaan laulamaan!

Innostuitko teemailtojen vetämisestä?
Ole yhteydessä Arttuun!

Olotiloissa on tällä hetkellä myös aika kiva kattaus kaikenlaista ryhmätoimintaa!

- **D&D-roperymä** keskiviikkoisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Turkka
- **Taidenurkkaus** torstaisin parillisina viikkoina klo 17-19 Neukkarissa. Vetäjänä Riikka.
- **Call of Cthulhu** -roperymä torstaisin parillisina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Philip.
- **Cyberpunk 2020** -roperymä torstaisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Niklas.

Kiinnostaisko sinua ohjata jotain toimintaa Olotilassa? Haluatko aloittaa ryhmän?
Ole yhteydessä Arttuun!

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

Uusia harjoittelijoita



Moikka, olen Eveliina, 20-vuotias sosionomiopiskelija Espoosta, ja tulen nyt ensimmäiseen harjoitteluun tänä syksynä tänne Emyyn kolmeksi kuukaudeksi.

Olen tehnyt aikaisemmin töitä kaupanalalla, kerhoissa ja ravintola-alalla. Kaikkia näitä eri töitä on yhdistänyt yksi lemppariasia: erilaiset ihmiset, joita olen päässyt tapaamaan.

Olen hyvin ihmisläheinen, empaattinen ja aktiivinen. Ihmisten kanssa tehtävä työ on aina ollut intohimoni, ja tavoitteeni tulevaisuudessa opintojen jälkeen on päästä tekemään töitä nuorten ja nuorten aikuisten kanssa. Lempikursseja sosionomiopinnoissa ovat olleet mielenterveys- ja päihde sekä luovuus ja toiminnallisuus voimavarana -kurssit.

Odotan innolla tämän syksyn harjoittelua ja kaikkia uusia ihmisiä, joita pääsen tapaamaan ja auttamaan. Toivon oppivani paljon ja saavani ihania uusia kokemuksia.

Moi!

Olen Evi, sosionomiopiskelija Laureasta ja olen seuraavat kolme kuukautta harjoittelijana Emyssä. Osa saattaa minut muistaa, sillä olin viime syksyn myös harjoittelussa. Minut voi löytää Valoemystä ja Discordin puolelta. Olen opinnoissani kiinnostunut mielenterveys- ja päihdetyöstä sekä kuntoutuksesta.

Vapaa ajallani rakastan katsoa elokuvia ja lukea kirjoja. Pidän erityisesti kauhuelokuvista. Omistan myös kaksi karvatonta kissaa.

Olen sosiaalinen ja viihdyn ihmisten seurassa. Tykkään jutella melkein mistä vaan aiheesta kuin aiheesta. Minulle voi pitkin syksyä tulla juttelemaan kaikesta tai vaan kertomaan kuulumisia!



Emyn Länsituuli-hanke

Ihana syyskuu takana ja loistava lokakuu alussa.

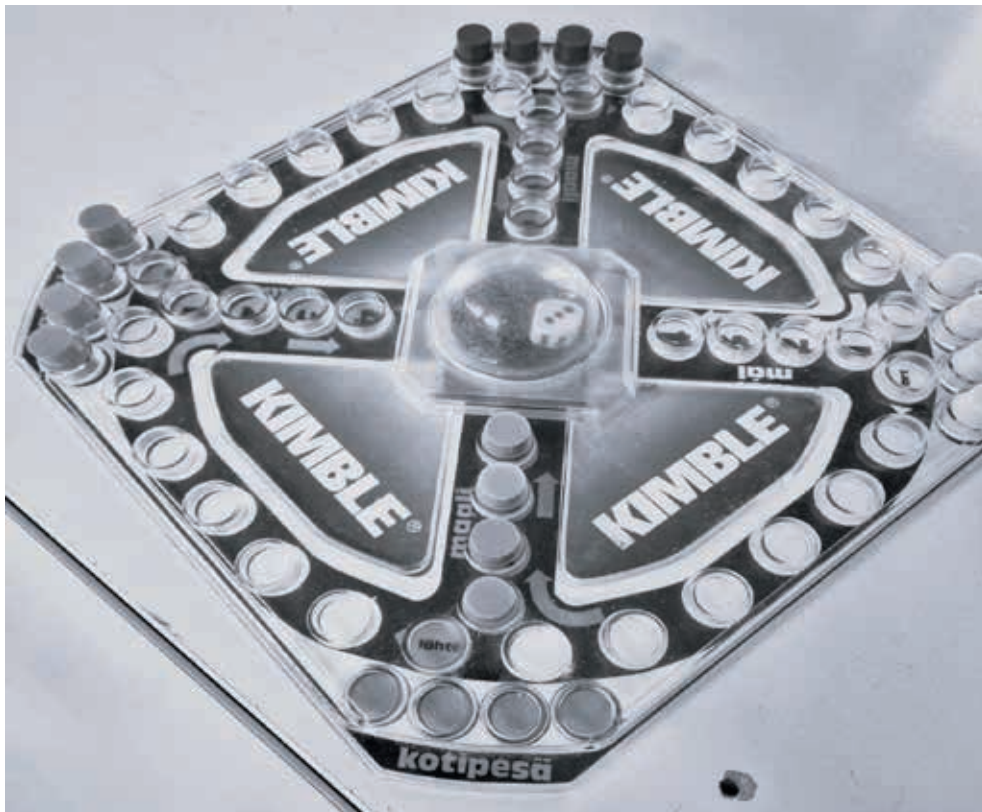
Syyskuu hujahti juhlien täyteisenä, kun juhlimme 40-vuotista Emyä, vierailimme Lohjalla Kulttuuripaja Hiisin järjestämällä Pajafesteillä ja iki-ihanan yhteistyökumppanimme Diaconia Vihti ry:n kohtaamispaikka Ahteela juhli yksivuotissynttäreitään. On ollut ilo olla osa Ahteelan ensimmäisen vuoden menestystarinaa! Onnea Diaconia Vihti ry ja kiitos Kulttuuripaja Hiisi hyvin järjestetystä Pajafestistä! Erityinen kiitos kaikille Emyn 40-vuotisen taipaleen juhlimisesta meidän kanssa.

Länsituulen toiminta saatiin taas käyntiin täydellä teholla, kun loputkin tauolla olleet ryhmät palasivat kalenteriin ja muutama ihan uusikin saatiin alkuun. Lisäksi olimme mukana erilaisissa syyspahtumissa kertomassa toiminnastamme. Syyskuu oli siis täynnä hyviä hetkiä ja hienoja kohtaamisia. Kiitos kaikille teille, jotka olette olleet mukana luomassa hyvää henkeä!

Lokakuussa meidän meno jatkuu lämpimänä ja valoisaan, vaikka syys tiukentaakin otetaan. Vahva verkostoyhteistyö jatkuu ihanien yhteistyökumppaneidemme kanssa totutulla tavalla, ja toimintaa kehitetään jatkuvasti yhdessä osallistujien ja vapaaehtoisten kanssa. Länsituuli-hankkeen erilaisia ryhmiä yhdistää aidosti lämmin ja vastaanottava henki. Meillä kunnioitetaan ja arvostetaan jokaista omana itsenään. Yhdessä me löydetään ratkaisut haasteisiin ja yhdessä me iloitaan onnistumisista!

Lokakuussa olisi tarkoitus aloittaa ainakin yksi uusi ryhmä, kun SPR Kirkkonummi-Siuntion kanssa yhteistyössä suunniteltu kohtaamispaikkakahvila aloittaa toimintansa Siuntiossa. Tätä kirjoittaessa emme vielä tiedä tarkkaa päivämäärää mutta ottamalla meidän somen seurantaan, saat tästäkin ajankohtaista tietoa ensimmäisten joukossa. Meidän menoon voi tulla tutustumaan rauhassa tai hypätä suoraan mukaan tekemisen meininkiin. Olemme onnekkaita, kun olemme saaneet mukaan kultaisia vapaaehtoisia, joten sovitaan tutustumiskäynti, jolloin allekirjoittanut voi olla itse tutustuttamassa toimintaan.

Jutellaan kun nähdään! Terkuin Hanna Parikka
p. 050 310 7988
Länsituuli instassa @lansituulihanke
Länsituuli facebookissa @Länsituuli-hanke



Puutarhan kuulumisia

Eryn ja Kipinän puuhastelijat sulkivat puutarhapalstansa ovet viimeisen kerran tänä vuonna syyskuun lopussa. Mieli ei ollut niin haikea, sillä porukalle jäi hyviä muistoja, osalle uusia ystäviä sekä oivalluksia itsekasvatetusta, terveellisestä ravinnosta. Talvikaudeksi jätämme puutarhan luottavaisin mielin luontoäidin hellään huomaan. Lopuksi sarja valokuvia tältä kaudelta, jotka eivät aiemmin mahtuneet julkaisuun.

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



Järki käteen, hanskat hukassa?

Kaksois- ja kolmoisdiagnoosit vaativat kokonaisvaltaisen hoitopolun

Suomen terveydenhuoltojärjestelmä on monilta osin huippuluokkaa, mutta monihäiriöisten potilaiden kohdalla se on rikki. Olen itse kokenut sen, mitä tarkoittaa, kun fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia hoidetaan irrallisina saarekkeina. Sairastuttuani vuonna 2005 ensimmäiseen kolmesta psykoosistani kärsin samanaikaisesti antibiooteille reagoimattomasta, kolme kuukautta kestäneestä ripulista. Minulla diagnosoitiin IBS, ärtyvän suolen oireyhtymä. Vasta yli kymmenen vuotta myöhemmin HUSin labrat löysivät suolistostani alkueläimen, joka häädettiin pois antibiootilla. Tällainen viive diagnoosissa on inhimillisesti kestämatöntä ja osoittaa, että somaattiset oireet sivuutetaan, kun psyykkinen diagnoosi on jo tehty.

Tämä asenne jatkuu myös kuntoutuksessa. Olin kuntouttavassa työtoiminnassa, jonka tarkoituksena oli palauttaa usko omaan kyvykkyyteen. Tuoloin lääkitykseni teki minusta zombin, ja minun piti kuntoutuksena laittaa kolme ruuvia pussiin. Tämä toimenpide ei antanut kokemusta kyvykkyydestä, vaan päinvastoin syvensi tunnetta arvottomuudesta.

Tutkimukset osoittavat, että yhteenkuuluvuuden, kyvykkyyden ja autonomian puutteet altistavat ihmisen riippuvuuksille. Kun nämä perustarpeet eivät täyty järjestelmän tuella, ihminen hakee niiden tyydytystä sairaalla tavalla. Nykyinen sirpaloitu hoitojärjestelmä ei kykene täyttämään näitä tarpeita, vaan se pikemminkin syventää niitä. Kuntoutuminen ja työllistyminen edellyttävät tunnetta, että pystyy ja on hyvä jossain.

Minulta meni lähes 20 vuotta löytää itseni työelämästä. Olen esimerkki siitä, että se on mahdollista, mutta matka on ollut tuskallinen ja tarpeettoman pitkä. Byrokratian vuoristorata, jossa psykososiaaliset, päihde- ja somaattiset vaivat hoidetaan eri luukuilla, on tehoton ja kallis malli.

Hallitus ja terveydenhuollon ammattilaiset, tehkää muutos! On aika siirtyä dualistisesta, sirpaleisesta hoitomallista kokonaisvaltaiseen. Tarvitsemme hoitoyksiköitä, joissa monihäiriöistä potilasta hoidetaan samanaikaisesti päästä varpaisiin. Samassa yksikössä tulisi olla mahdollista hoitaa päihde-, mielenterveys- ja somaattiset vaivat rinnakkain. Se säästää inhimillisiä kärsimyksiä, vähentää itsemurhariskiä ja on pitkällä aikavälillä taloudellisesti kannattavampaa yhteiskunnalle. Lähes 90 prosenttia skitsofreniaa sairastavista on työelämän ulkopuolella – se on valtaisa menetys, jonka korjaamiseksi tarvitaan rohkeita ratkaisuja. Hoitoon pääsyn viivästyminen ei voi olla kohtalokas, kallis ja tehoton vaihtoehto.

Syksyllä, 2025
Terveisin, Väättäinen Jaakko
Henkilökohtainen avustaja



Emyläisten runoja

Kun sua kaipaam

Kun sua kaipaam...
On syksyn kuulaus, poissa kesän vehreys
Pihlajassa punertavat marjat, kirpeys,
vaahteroista tipahtelevat lehdet.

Loiskis, loiskis. Kumisaappaissa.
Vesilätäköissä loiskuttelua.
Iloa kiiltelevistä pisaroista kasvoilla.
Kun sua kaipaam...

Villapusero yllä ja villasukissa juon teetä.
Sohvalla loikoilua, katselen telkkaria.
Kun sua kaipaam...

Olet poissa, mutta tavoitettavissa.
Kun sua kaipaam.

Anne Karhu

Sadepisara

Sade tulee taivaalta,
milloin tihkuen,
milloin rajummin.
Se ei kysy lupaa,
se tulee milloin vaan.
Pilvet pisaroivat,
täyttävät ilman,
tulee ensimmäinen,
joskus viimeinen.

Lassi

Kaipauksen tuoksu

Yksi kaipaa toista,
yrittää muistella miltä
se tuoksui,
hänen hengityksensä.

Ja hän kävelee läpi niittyjen,
metsien ja rantojen.
Kasvit tuoksuttavat ilmaa,
missään ei tuoksu niin hyvältä
kuin jälkeen auringonlaskun,
vain tuoksahdus menneestä.

Lassi

Juhlat

Perhosilla on juhlat
kun lautapolku rullaa
sademetsään.

Ryhmätyö runoryhmässä 9.9.2025

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

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

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

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. 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 Meriemyyn p. 050 471 7774.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 11–14.

Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

- **Yhteisöta Espoon ystävärühmä, ei 13.10. Klo 10–11.45.** Terveyskuja 2 B. Ilmoittaudu Tiinalle p. 050 310 7982.
- **Raitin Pysäkin ystävärühmä. (TÄYNNÄ) Klo 15–16.30.** Konstaapelinkatu 1.

UUSI Musankuunteluryhmä Valoemyssä

- **ma 20.10. klo 13–14.** Kuunnellaan musiikkia eri genreistä. Lokakuun teemana on 80-luvun New Wave, jolloin syntetisaattorit, tarttuvat bassokuviot ja omaperäinen tyyli mullistivat musiikin. New Wave oli punkin jälkeinen uusi aalto – rohkeaa, kokeilevaa ja tanssittavaa, jossa rock, pop ja elektroniset soundit kohtasivat. Tule mukaan kuulolle ja viihtymään hyvässä seurassa! Tällä kertaa kuuntelemme mm. Talking Headsin, Depeche Moden ja Duran Duranin klassikoita. Voit ehdottaa omia suosikkejasi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Mielen hyvinvoinnin luova ryhmä

- **Entressen kirjastossa ma klo 13–14.30, 13.10., 27.10. ja 10.11.** Ryhmän tavoitteena on tukea osallistujien mielen hyvinvointia, itsetuntemusta ja osallisuuden kokemusta yhdistämällä taideterapeuttiset menetelmät, kirjallisuus ja keskustelu lempeässä, matalan kynnyksen ryhmässä. Jokainen kerta on oma kokonaisuutensa. Voit tulla yhdelle tai kaikille kerroille. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Yhteistyössä Hyvä Koti ry, Emy ja Entressen kirjasto.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

Keilausta Tapiolan keilahallissa 20.10. klo 13.50–15.

Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 17.11. ja 15.12.

UUSI Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 14–15.30.

Vesijuostaan, -jum-pataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Vastassa vapaaehtoiset Valpuri ja Päivi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Huom! ryhmä on siirtynyt keskiviikolta maanantaihin, ei 1.10.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ohjaamotalon Olotila klo 15–18. Ei 6.10.

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.

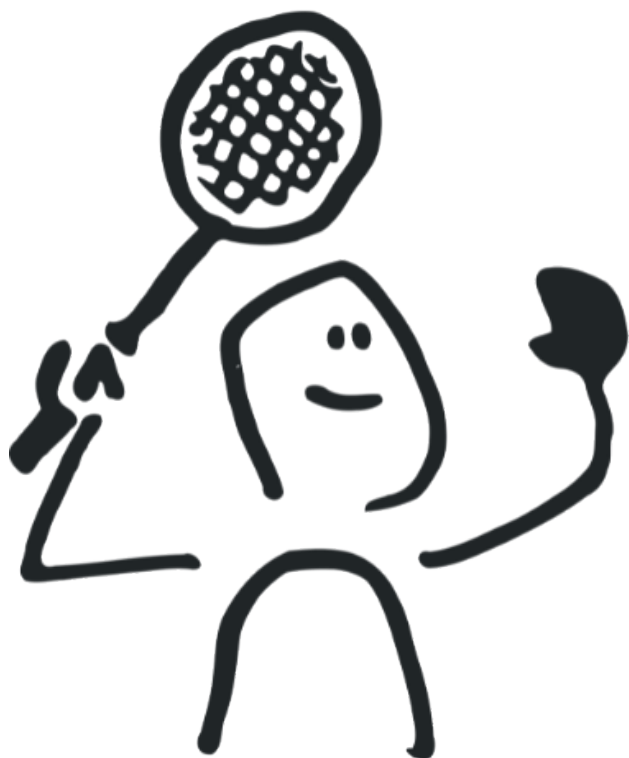
NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

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

Lillan taiteilijat klo 16.30-18.30. Lilla Karyllin taideryhmässä yhdistyvät luovuus, rauhoittuminen ja inspiroivat teemat ratkaisukeskeisin taideterapeuttisin menetelmin. Jokaisella kerralla on pieni läsnäoloharjoitus, ohjattu teema, materiaalien ja tekniikoiden kokeilua sekä yhteinen keskustelu. Harjoituksiin osallistuminen on vapaaehtoista. Aloitamme ja lopetamme yhdessä – nämä hetket luovat ryhmän yhteisen rytmin. Emyn taideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpi p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 17-18. Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mukaan tarvitset sisäkengät ja mukavat liikuntavaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.



Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperyhmä Discordissa klo 18.30-20.30. Ei 6.10. Ryhmässä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masquerade kahdessa kampanjassa joista kumpikin on täynnä. Mikäli roolipelit kiinnostavat, olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Tiistai

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupertellen ja ryhmän itsensä suunnittelemien ohjelmien merkeissä. Tervetuloa mukaan! Ryhmä 9.12. asti.

Biljardia Isossa Omenassa klo 11-13.

Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Ilmoittautuminen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ryhmä 16.12. asti.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Meren taiteilijat klo 15-17. Meriemyn taideryhmässä yhdistyvät luovuus, rauhoittuminen ja inspiroivat teemat ratkaisukeskeisin taideterapeuttisin menetelmin. Jokaisella kerralla on pieni vapaaehtoinen läsnäoloharjoitus, ohjattu teema, materiaalien ja tekniikoiden kokeilua sekä yhteinen keskustelu. Emyn taideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpi p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisötaalo 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, Yhteisötaalo Espoo, Espoon keskus. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17. Ei 7.10. 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.

Emyn ryhmätoiminta

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

Sateenkaari-ihmisten ilta Lilla Karyllissa 21.10. klo 17.30-19. Kohtaamispaikka seksuaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähemmistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutustumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba. Seuraavat kerrat: 18.11. ja 16.12.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Lilla Karyllissa klo 18-19.30 parillisina viikkoina. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

UUSI! Käsityö- ja taidekerho Virtuaaliemyssä, Discordissa klo 19. Tehdään omia töitä ja jaetaan yhdessä tekemisen iloa! Tule mukaan matalalla kynnyksellä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

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. Iltpäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyyn p. 050 471 7774.
- Valoemyn Talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986

OCD-veraistukiryhmä Villa Apteekissa 29.10. klo 13-15. Onko sinulla pakko-oireinen häiriö, OCD? Tule mukaan lämmihenkineseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaajat Kati ja Bella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

UUSI Mosaiikkipaja Espoon keskuksessa ke klo 15-17, 1.10. alkaen. Tule mukaan luomaan omanlaisiasi mosaiikkitoita rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pajassa syntyy mosaiikkien ohella luovuuden iloa, uusia kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä – ja voit osallistua niin kuin sinulle sopii, yhdessä jutellen tai omissa rauhassa luoden. Ohjaajana Emyn vapaaehtoinen Anna-Maria yhteistyössä Hyvä Koti ry:n kanssa. Ryhmäkerrat: 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. ja 29.10. Osoite: Hyvä Koti ry, Kamreerintie 7, 5. krs. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

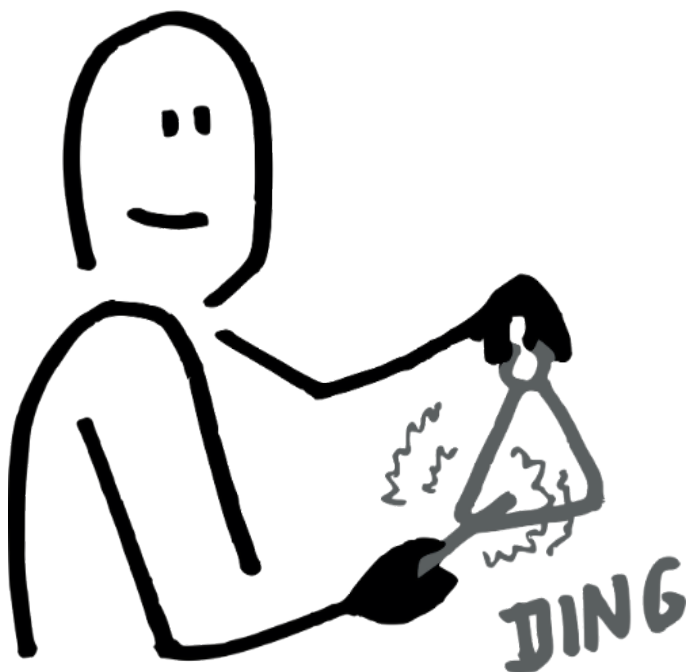
KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa klo 15-17, ei 1.10., 8.10. 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.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

UUSI Hiljainen iltapäivä Lilla Karyllissa 8.10. klo 16.30-18. Kaipaako ihmisten seuraa, mutta et syystä tai toisesta tahtoisit jutella? Väsyttääkö sinua melu ja hälinä? Nappaa kirja, kutimet tai jotain muuta hiljaista tekemistä mukaan tai tule ihan vain oleilemaan Lillan hiljaiseen iltapäivään, jossa ei puhuta eikä radio pauhaa, ja puhelimet pidetään äänettömällä. Hiljaisesti läsnä Ebba.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Ystävärhyhmä Unelman kammarissa klo 15-17.

(TÄYNNÄ) Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittautuminen Virpille p. 050 310 7981.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina.

Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana vapaaehtoinen Merja. *Haetaan kaveria ohjaajapariksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä, p. 050 310 7981 virpi.guttorm@emy.fi.*

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Va-

loemyssä klo 16-20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Keskiviikon Olotiloissa tarjolla myös monenlaista muutakin toimintaa hengailun ohella:

- **D&D-roolipeliryhmä** Turkan johdolla parittomilla viikoilla klo 17-19.
- **15.10. Teemakertana PowerPoint-ilta** Mikaelin johdolla klo 17-20.

Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, jatkuu

1.10. 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 osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30-13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja lopputyö yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotöillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Hyvän mielen aamukahvit Valoemyssä klo

10.30-11.30. Hyvän mielen aamukahvit on hyvä mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja kohdata toisemme avoimin mielin! Kahvitellaan, jutustellaan ja pelaillaan. Jokaiselle kerralle on jokin aihe. Ryhmää kiinnostavia aiheita voimme pohtia myös yhdessä. Tervetuloa!



Emy-chat Tukinetissä klo 11-12.30. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Musaryhmä Valoemyssä 16.10.

klo 12-13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraava kerta 13.11.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Peliryhmä Meriemyssä klo 13.30-15

parittomina viikkoina. Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoaamaan palapelejä.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Valoisat taiteilijat klo 12.30-15

parittomina viikkoina. Tule mukaan letkeään Valoemyn taideryhmään. Yhdessä touhutaan ja tutustutaan eri tekniikoihin, välineisiin ja sommitteluun. Pääset vaikuttamaan kurssin sisältöön ja löytämään oman tapasi maalata ja piirtää. Voit halutessasi myös työskennellä oman työsi parissa omaan tahtiisi. Aloitamme ja lopetamme yhdessä – nämä hetket luovat ryhmän yhteisen rytmin. Ohjaajana vapaaehtoinen Eija. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä 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.

Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15.

Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme.

- 2.10. Elämäni biisi
- 9.10. Lyhytelokuvat
- 16.10. Lautapelejä
- 23.10. Yhteislaulua
- 30.10. Bingo + visailua

Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi, p. 050 310 7981

Emyn ryhmätoiminta



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!

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Torstain Olotiloissa tarjolla myös monenlaista toimintaa hengailun ohella:

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

- **Taidetorstai** parillisina viikkoina Neukkarissa klo 17-20.
- **Call of Cthulhu -roolipeliryhmä** parillisina viikkoina Parvekkeella klo 17-19.
- **Cyberpunk 2060 -roolipeliryhmä** parittomina viikkoina Neukkarissa klo 17-19.

Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa klo 17-18.30 parittomina viikkoina. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. *Haetaan kaveria ohjaajapariksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä, p. 050 310 7981 virpi.guttorm@emy.fi.*

Joogaa Lagstadin koulussa klo 19-20. Tervetuloa kaikille sopivaan, rentouttavaan ja rauhoittavaan iltajoogaan! Pue ylllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut viltti. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry.

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 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.

Hyvän mielen aamukahvit & Luova iltapäivä Niittykummussa pe klo 10-14. Emy on mukana uudessa Diakoniatalossa yhteistyössä Espoon seurakuntien ja järjestöjen kanssa.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Klo 10-12 Hyvän mielen aamukahvit. Rauhallinen yhdessäolon hetki, jossa vaihdetaan kuulumisia, keskustellaan mielen hyvinvointia tukevista aiheista ja ollaan yhdessä.

Klo 12-14 Hyvän mielen luova iltapäivä. Pieni-muotoiselle luovuudelle varattu hetki kahvin ja juttelun lomassa. Kokeillaan vaihtelevia ohjattuja tekemisiä. Maksuton kahvitarjoilu koko päivän - tule siksi hetkeksi kuin sinulle sopii! Osoite Diakoniatalo, Rälssitilankuja 1, Niittykumpu.

Kässäryhmä 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. Lisätietoa: Sandra Saim, p. 050 310 7983.

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

UUSI! Läksyryhmä Valoemyssä klo 13-16, 3.10. alkaen. Tule mukaan Valoemyn läksyryhmään tekemään omia kouluhommia, projekteja tai muita kodin toimistotöitä joihin kaipaat vertaistukea tai seuraa. Ryhmään voi tulla itselle sopivaksi ajaksi, eikä myöhästymisen haittaa. Vetäjinä Riikka, Aalto ja Mikael. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13-15. Puhutaan helppoa suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoitellaan yhdessä. Lisätietoa: Sandra Saim, p. 050 310 7983, sandra.saim@emy.fi.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä Discordissa klo 13.30-14.45. Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle (ESKO Espoon sirkus- ja teatterikoulu, Pappilantie 2) tai Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Titta ohjaa kuntouttavalla otteella rauhallista joogaa, jossa pääset myös haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45. Tehdään pieni kävelylenkki Lillan ympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Tiedustelut Tiinalta p. 050 310 7982.

ADHD-vertaistukiryhmä Valoemyssä klo 14-16 parillisina viikkoina, ei 31.10. 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. Kerrat: 3.10., 17.10. 14.11. ja 28.11.

RUOKA, KEHO & MIELI -ryhmä Valoemyssä klo 15-17: 24.10., 14.11. ja 5.12. Ryhmä on avoin kaikille ruoka- ja keho-suhdettaan pohtiville 18-32-vuotiaille. Voit tulla kerran tai joka kerta. Ryhmä on maksuton eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Tarjolla kahvia ja teetä. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä EMy:n ja Etelän-SYLI ry:n kanssa ja sitä ohjaa Etelän-SYLI:n Pihla. Lisätietoa ryhmästä: pihla.aaltonen@etelansyli.fi

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Perjantain Olotiloissa on lokakuussa tarjolla vapaa-ajan vetämiä teemakertoja:

- **3.10. Teemakertana Korvapuustipäivän etkot** Elinan ohjauksessa klo 16-20.
- **24.10. Teemaertana Karaokeilta** Jukan isännöimänä klo 18-20.

Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 4.10. 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 edellyttä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983. Seuraava kerta 1.11.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 4.10. klo 14.15-15.15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983. Seuraava kerta 1.11.

Vertaistukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemyssä 11.10. klo 14-15.30. Keskustelua epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Sunnuntai

Peili valkokankaalla – mitä elokuva kertoo minusta? Valoemyssä klo 16-18 parillisina viikkoina, ei 2.11. Ryhmä itseymmärryksen ja tarinallisen oivaluksen äärellä. Tule mukaan ryhmään, jossa elokuvan kohtaukset toimivat peileinä omaan elämään. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Kerrat: 5.10., 19.10., 16.11. ja 30.11.

Emyläisten runoja

Minulle

Minulle saa sanoa hei
ja minulle saa sanoa moi.
Minun kanssani saa tutustua
ja minun kanssa saa ystävystyä.
Minua saa sanoa mukavaksi
ja minun kanssa saa viettää aikaa,
laatuaitoa, lahjomatonta.
Minua saa arvostaa
ja minulle saa olla rehellinen.
Minua saa kunnioittaa
ja minun kanssa saa olla inhimillinen
ja minun tukkaani saa koskea.

Andy

Sadepisara

Sadepisara on jokapäiväinen
ilma kerran vuodessa,
katso päivää joka vaihtuu
kerran päivässä,
katso päivä runojasi
jota kirjoitan.
Älä unohda runojasi
niin että käsi
tärisee, valaisee päivää.

Markku

Auringonsäteet

Auringonsäteet
leikkivät kasvoillani
ne koettavat saada toisensa kiinni
käyttävät ihoani kisailuun.

Auringonsäteet
näyttävät nurkat
joihin valo ei ole päässyt
paljastavat salaisuuksien seitit.

Auringonsäteet,
jos niitä pitkin voisi
kiivetä korkeuksiin
tuleeko taivas vastaan
vai palanko karrelle?

Laura Miettinen

Ystävyyden talo

Oi kuinka kaipaam ystävyyden taloon,
paikkaan mihin tervetullut oon.
Kun aina taivaanrantaa mukanaan kantaa,
sen tahtoisin jo viimein pois antaa.
Väsänyt on heppu, on tyhjä selkäreppu,
vie minut kotiin jo tie.

Hans ja haulittomat yhtye

Syksy on täällä
Pumpkin Spice Latte tuoksuu
Ja takki päälle
Kodin lämmössä teetä
Hyvää kirjaa lukien

Merete

Sadepisarar

Pisarar tippuvat, tipahtelevat
kirkkaina kuin kyneleet
surun - ja ilon!
Välkehtii pisarat valossa,
vielä aurinkokin ne värjää
prisman läpi eri värit
kun valo tavoittaa silmän.
Sade kastelee, pesee puhtaaksi
olisiko syksyn luopumisessa
lupauksena uuden alku?

Laura Miettinen

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

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

Yhteistyökumppaneiden toimintaa

Raitin Pysäkki

Raitin Pysäkki Espoon Leppävaarassa on kaikille avoin kansalaiskahvio, matalankynnyksen olotila, piipahtamispaikka, lukusali, askartelupaikka ja paljon muuta. Ystävien tapaaminen, sosiaaliset siteet ja yhdessä oleskelu tekevät päivän valoisammaksi.

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin klo 9–13. **Huom! Aukiolossa saattaa olla muutoksia, tarkistathan ajankohtaisen tiedon soittamalla tai kotisivuilta!**

Kahvila on avoinna päivittäin ja puuroa on tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin. Lounas on tarjolla keskiviikkoisin klo 12.00. Ruokajakelua on kerran viikossa 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 Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten mielenterveyskuntoutujien oma yhdistys. Kisu ry ylläpitää kohtaamispaikka KIMlä 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-, valokuvaus-, mitä kuuluu-, kakku- ja käsityöryhmä. Maanantaisin kokoontuu toimintaryhmä vaihtelevin teemoin. Tiistaisin pyörii Masaryhmä Masalan kirkon tiloissa. KIMIN käyntiosoite on Eerikintörmä 2 (kerhotila rakennuksen päädyssä), 02400 Kirkkonummi.

<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190.

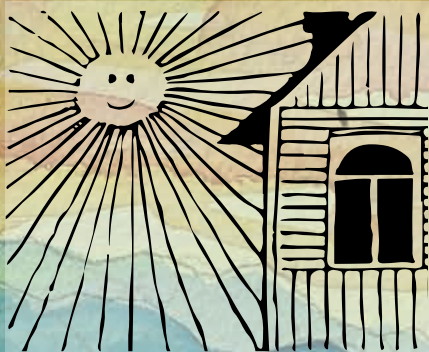


Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

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 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.



EMY

-tiedote

Pappilantie 7,
02770 Espoo

