



EMY- tiedote

**Maaliskuu
2025**

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



Yhdistys ja yhteystiedot

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

Yhdistyksen jäsenyys

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

Emyn pankkiyhteys

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero:
FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH.
Maksaessasi jäsenmaksua Emyn tilille,
laitathan viestikenttään nimesi ja yhteystietosi!

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Johanna Virtanen		
Varapuheenjohtaja	Kyösti Mälkki		
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo	p. 050 552 1049	kaj.jarvisalo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	virpi.guttorm@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	arttu.poyhtari@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	saara.arkimo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Johanna Kansälä	p. 050 310 7982	johanna.kansala@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka	p. 050 310 7988	hanna.parikka@emy.fi
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen@emy.fi
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad@emy.fi
Ohjaaja	Ulla Sundström	p. 050 310 7980	ulla.sundstrom@emy.fi
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	sandra.saim@emy.fi
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		



2.3.	<i>Retki Hesyyn löytöeläinpäiville</i>
3.3.	<i>Retki Korkeasaareen</i>
3.3.	<i>Tulevaisuustyöpaja Ohjaamotalon Olotilassa</i>
4.3.	<i>Laskiaistiistai Lilla Karyllissa</i>
5.3.	<i>Lautapeli-iltapäivä Valoemysssä</i>
6.3.	<i>Makumatka Afrikkaan Meriemysssä</i>
7.3.	<i>Koirakävelyä Lilla Karyllista</i>
11.3.	<i>Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa</i>
12.3.	<i>Retki kissakahvila Helkattiin</i>
12.3.	<i>Luontokävelyoppaan kehittämissyöpaja Valoemysssä</i>
14.3.	<i>Retki HKO:n kenraaliharjoitukseen "Talvinen taivas"</i>
19.3.	<i>Superman-elokuva Valoemysssä</i>
21.2.	<i>Uuden Valoemyn tupaantuliaiset</i>
24.3.	<i>Retki Oopperatalolle Eläinten vallankumous -oopperan pääharjoitukseen</i>
25.3.	<i>Sateenkaari-ihmisten ryhmä Lilla Karyllissa</i>
28.3.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa ja Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>

EMY-tiedote 3/2025

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:n jäsenmaksun.

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

Kansi: Mika

Kuvitukset: Janina Majaneva, Canva

Emyn kuulumisia

Maaliskuu on ensimmäinen kevätkuukausi, ja kevätpäiväntasauksen jälkeen voi (toivon mukaan) jo hyvästellä talven.

Maaliskuussa myös Emyssä puhaltavat keväiset tuulet, sillä kohtaamispaikka Valoemyn muutto on ohi ja uudet tilat löytyvät nykyään osoitteesta Kuunkehrä 2 A, 2. krs. Tilojensa puolesta kohtaamispaikassa säilyvät muutoin samat puitteet, mutta neliöitä on hieman enemmän ja parveke puuttuu. Mutta eipä se mitään, sillä sisältä löytyy parvekkeen neliöiden verran enemmän oleskelutilaa. Valoemyn viralliset tupaantuliaiset ovat 21.3., mutta jo ennen sitä on toiminta palannut normaalliksi, joten tulehan tutustumaan!

Tässä kuussa on taas tarjolla monenlaista retkeä ja tapahtumaa, kuten viereinen tärrpilistaus osoittaa. Tulossa taas laajasti retkiä monenlaisiin kulttuurieroihin, tapahtumia kohtaamispaikoissa ja muualla. Tarkemmat speksit löytyvät seuraavalta aukeamalta, tutustu siis tarjontaan ja tule mukaan.

Emyssä on myös kaikenlaista muuta tekeillä: Länsituuli-hanke kehittää ja käynnistää toimintaa laajasti Espoon ulkopuolella, puutarhakausi alkaa jo kolkutella oven takana ja Emyssä on aloittanut harjoittelussa uusia opiskelijoita. Käy lukaisemassa kuulumiset ja esittelyt sivuilta 10-13.

Allekirjoittanut sai nastat pyörän alle ja onkin tässä jo kerryttänyt kilsoja. Jos vaikka tänä vuonna menisi se 2000 km rikki?

Hyvää alkavaa kevättä juuri Sinulle ja nähdään Emyssä,

Arttu



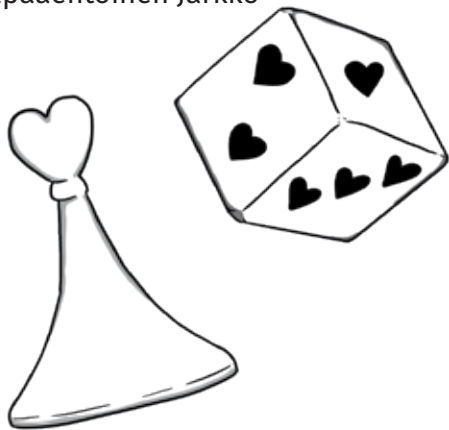
Ajankohtaista

Tapahu maaliskuussa

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

**Kela järjestää Tulevaisuustyöpajan
Ohjaamon Olotilassa ma 3.3. klo 16-18.**
Tule syömään pizzaa ja pohtimaan sitä,
miltä nuorten toivottu tulevaisuus voisi
näyttää vuonna 2045. Järjestämme yh-
teistyössä Kelan ja sosiaali- ja terveysministeriön
kanssa tulevaisuustyöpajan, jossa pohditaan hyvää
tulevaisuutta yhdessä. Osallistumiseen ei tarvitse
valmistautua etukäteen. Työpaja on klo 16-18, mut-
ta kolmen aikaan saapuvat pääsevät vaikuttamaan
pizzatäytteisiin. Paikkana Ohjaamotalon Olotila, eli
Starttipiste. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Lautapeli-iltapäivä Valoemyssä ke 5.3. klo 13.
Pelataan Smart 10 tietovisapeliä sekä partypelejä.
Tule yhteiseen pelailuhetkeen. Mukaan tarvitset
sopivan annoksen pelisilmää ja huumorimieltä.
Mukana vapaaehtoinen Jarkko



**Makumatka Afrikkaan to 6.3. klo 10-13
Meriemyssä.** Tule kokkaamaan yhdessä
ja tutustumaan afrikkalaisiin makuihin
Marttojen Hanna Pikkaraisen johdolla.
Ilmoittautuminen ti 4.3. mennessä vello.fi/
emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Kerrothan ruoka-
rajoihteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

**KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!**

**Koirakävelyä kävelyryhmässä pe 7.3. ja
28.3. klo 14-14.45.** Lähtö Lilla Karyllista.
Kävelyllä mukana ystävällinen koiraka-
veri Mökö ja vapaaehtoinen Johanna.
Voit ottaa kävelyllle mukaan myös oman
koirasi.

**KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!**

**Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti 11.3.
klo 14-15.** 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 autta-
vat sähköisessä asiointissa (digituki) ja neuvovat
kaupungin ja yhteistyökumppaneiden kuten Kelan
ja HSL:n asioissa. Esimerkiksi, jos tarvitset apua
hakemuksen Halutessasi voit varata ajan digineu-
vontaan osoitteessa espoo.fi/digituki. Lisätietoja:
 espoo.fi/asiointi, p. 09 816 21. Seuraavat kerrat ti
15.4. ja 13.5.

**Keramiikkakurssi Villa Apteekissa ke 12.-
26.3. klo 13-15.** Ohjattua savityöskentelyä
helppoilla perustekniikoilla (nipistely ja
makkaratekniikka). Valmiit työt polte-
taan keramiikaksi. Sitoutuminen kaikkiin
kolmeen työskentelykertaan. Mukaan mahtuu 7
osallistujaa. Ohjaajana toiminnanohjaaja,
kuvataideterapeutti Johanna Känsälä. Ilmoittautu-
minen 11.3. mennessä vello.fi/emyry tai
Johannalle p. 050 310 7982.
12.3. Voimahahmo nipistelytekniikalla
19.3. Töiden jatkaminen / työskentelyä omien ide-
oiden pohjalta
26.3. Töiden viimeistely

**KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!**

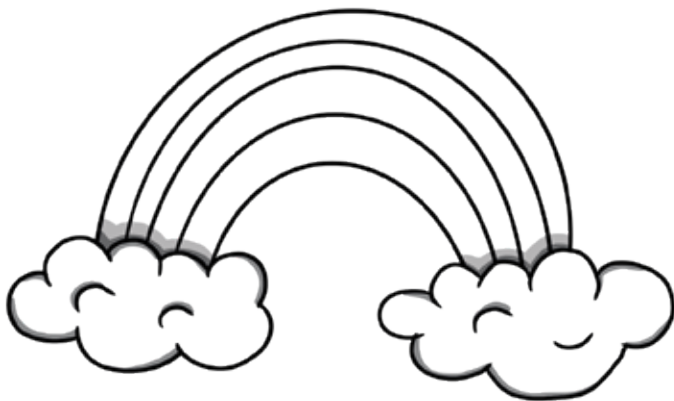


Luontokäveluoppaan kehittämistyöpaja Emyn vapaaehtoisille Valoemysssä 12.3. klo 13-15. Hei Emyn vapaaehtoinen! Olen sosionomiopiskelija Salla Salovaara ja teen Emylle opinnäytetyönä ohjatun luontokävelyoppaan teidän käyttöönne. Tule mukaan työpajalle ja suunnitellaan yhdessä, mitä opas voisi sisältää ja käsitellä. Oppaan avulla Emyn vapaaehtoiset voivat tehdä kävijöille suunnattuja hyvinvointia tukevia luontokävelyitä. Ilmoittaudu 11.3. mennessä vello.fi/emyry Tervetuloa mukaan!

Superman / teräsmies -elokuva Valoemysssä ke 19.3. klo 13. Teräsmies (engl. Superman) on yhdysvaltalainen vuonna 1978 valmistunut supersankarielokuva DC Comicsin julkaisemasta sarjakuvahahmosta Teräsmiehestä. Elokuva sai neljä Oscar-ehdokkuutta, mm. parhaasta musiikista, äänestä ja elokuvaleikkauksesta sekä voitti erikoistehoste-Oscarin. Tervetuloa yhteiseen elokuvailtapäivään. Tarjolla myös asianmukaiset leffaherkut eli popcornia ja limua. Mukana vapaaehtoinen Jarkko. Ilmoittaudu mukaan vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Uuden Valoemyn tupaantuliaiset pe 21.3. klo 10-15. Kahvitellaan ja makustellaan yhdessä uuden hienon Valoemyn tiloissa, Kuunkehrä 2 A, 2. krs. Tervetuloa mukaan!

UUSI Sateenkaari-ihmisten ryhmä Lilla Karyllissa ti 25.3. klo 17.30-19. Vertaistuellinen keskusteluryhmä seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluville, jotka ovat kokeneet mielenterveyden haasteita tai vähemmistöstressiä. Ohjaajana Ebba. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa, seuraavat kokoontumiskerrat 22.4. ja 20.5.



Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 28.3. 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.

Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 28.3. klo 13-15. Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan! Bileperjantaina juhliitaan yhdessä Lilla Karyllissa.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retkiä maaliskuussa

Retki Korkeasaareen ma 3.3. Omatoimiretki Korkeasaareen, jossa ilmaispäivä, ei pääsymaksua. Tapaaminen klo 11 Korkeasaaren porteilla (Mustikkamaanpolku 12), jossa Tuula on vastassa. Ilmoittautuminen su 2.3. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Kissakahvila Helkattiin ke 12.3. klo 13. Retki kissojen asuttamaan kahvilaan omakustanteisena omatoimiretkenä. Sisäänpääsymaksu 5 €. Tapaaminen Kissakahvila Helkatin edessä klo 13, Fredrikinkatu 55. Vapaaehtoinen Helena on vastassa. Ilmoittautuminen ma 10.3. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Retki HKO:n kenraaliharjoitukseen "Talvinen taivas" pe 14.3. 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. Sitovat ilmoittautumiset ke 12.3. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ajankohtaista

Retki Oopperatalolle Eläinten vallankumous -oopperan pääharjoitukseen ma 24.3. Ooppera on säväyttävä satiiri aikamme pedoista. Tämä George Orwellin kirjaan perustuva ravisteleva ooppera tarjoaa jotain, mitä Kansallisoopperan näyttämöllä ei ole koskaan ennen koettu. Ryhmä eläimiä aloittaa maatilalla vallankumouksen ja syrjäyttää tyrannimaisen maanviljelijän. Ajan myötä eläinten yhteiskunta muuttuu samanlaiseksi kuin ihmisten, ja alkuperäiset ihanteet tasa-arvosta unohtuvat. Tapaaminen Oopperatalolla klo 10.30, 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, reput ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. (Kesto n. 2,5 h, sis väliajan.) Sitovat ilmoittautumiset to 20.3. mennessä: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Tulossa huhtikuussa



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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Leiri tulossa

Avomielin-leiri Nedergårdin kesäsiirtolassa Kirkkonummella ma 26.5.–ke 28.5. Avomielin yhdistykset toteuttavat yhdessä leirin toukokuussa. Luvasa paljon yhteistä tekemistä, hyvää ruokaa ja iloa! Pelaamista, saunomista, uimista, ruoan laittamista, nuotiolla istumista, yhdessä oloa! HUOMIOITHAN: Osallistujilta edellytetään valmiuksia itsenäiseen toimintaan. Pystyt osallistumaan talkootöihin, kuten keittiötöihin, siivoukseen, saunanlämmitykseen, leiriaktiviteetteihin. Niitä tulee isolla porukalla vain vähän jokaiselle, työmäärää ei siis tarvitse pelästyä. **Leirin omavastuuhintaa on 35 €** sisältäen: meno-paluu bussikuljetukset, täysi ylläpito ruokien suhteen, yöpyminen ryhmähuoneissa, kerrossängyt. Hae leirille pe 25.4. mennessä täyttämällä hakulomake, joka löytyy emy.fi/leirit tai tule kohtaamispaikkaan täyttämään hakulomake ja palauta se työntekijälle. Voit hakea leirille myös olemalla yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192 (lomalla 14.4.-20.4.). Kaikille mukaan valituille ilmoitamme henkilökohtaisesti hakuajan jälkeen. Leirin järjestää Kisu ry yhteistyössä Emy ry:n ja Helmi ry:n kanssa.

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



Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

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

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

Tule lipaskerääjäksi kunta- ja aluevaaleihin Pieni ele -vaalikeräykseen!

Emy hakee vapaaehtoisia Pieni ele -vaalikeräykseen kunta- ja aluevaaleihin vaalipäivänä sunnuntaina 13.4.2025 Espooseen. Vapaaehtoiset työskentelevät äänestyspaikalla Pieni ele -keräyspisteellä ja huolehtivat keräyslippaasta. Lisäksi vapaaehtoiset hymyilevät, tervehtivät ja kiittävät lahjoittajia. Emyn vapaaehtoiset saavat kiitokseksi ateria- ja matkakorvauksen. Emyn vastuulla ovat seuraavat äänestyspaikat, koulut: Lagstadsskola, Mankkaan koulu, Mattlidensskola, Opinmäen koulukeskus, Meritorin koulu. Ota yhteys Kaj Järvisaloon p. 050 552 1049. Käytä ääntäsi ja vaikuta. Varsinainen äänestyspäivä on su 13.4.2025 ja ennakkoäänestys kotimaassa ke 2.4.- ti 8.4.2025.

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa ti 20.3. klo 16-17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoiset koulutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittautuminen ma 19.3. mennessä: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

Yhdistämme ihmisiä 2-4 henkilön kaveriporukoihin. Ajatuksena vähentää yksinäisyyttä. Mahdollisesti käydä vaikka Kaikukortti-kohteissa yhdessä tai keksiä jotain muuta mukavaa ja yhdistävää. Vertaiskaverit toimivat toisilleen vapaaehtoisena matalan kynnyksen vertaistukena – kohtaavat toisensa ihmisenä, vertaisena. Jos kiinnostuit, ilmoit-taudu Virpille p. 050 310 7981.

Verenpainemittarin lainausta. Jos tarvitset verenpainemittaria lainaksi, voit ottaa yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981. Mittarin voi noutaa Villa Apteekista, Pappilantie 5, 2. krs.

Lyhytterapiaan harjoitusasiakkaaksi. Lyhytterapeuttiopiskelijat tarjoavat emyläisille maksutonta ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa, joka on voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvää keskustelua. Painopiste on nykyhetkessä ja tulevaisuudessa: keskitytään yksilön vahvuuksiin ja lisätään niitä asioita, jotka ovat hyvin. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia sopii esimerkiksi elämän kriisitilanteisiin tai muihin elämän solmukohtiin, joihin kaipaat tukea tai uusia näkökulmia. Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi, p. 050 310 7981.

Kiinnostaisiko työtoiminta kahviossa?

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

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

TERASSIKAHVIO

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



Tuu messiin! -toiminta



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

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä! -Discord

Messissä-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 Valoemysssä**

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

Tammikuun Olotilojen teemakertoja:

- **Olotilan Kaikukorttitsekkauk ke 5.3. klo 18.** Katsotaan yhdessä potentiaalisia retkikohteita. Tapaamisessa on myös mahdollista saada Kaikukortti.
- **Olotilan teemailan ideointia to 13.3. klo 18.** Leffaillat tuntuvat hieman menettävän suosiotaan, mietitään yhdessä jos keksittäisiin uusi teemakerta. Ajatuksena olisi että leffa olisikin joka toinen kuukausi. Tule mukaan ideoimaan, tarjolla pientä purtavaa.
- **Olotilan kokkailua pe 21.3. klo 16.** Oletko aina halunnut tehdä jotain ruokaa, mutta et osaa? Onko joku ruoka mitä kaikkien pitäisi sun mielestä ehdottomasti kokeilla? Olotilan kokkailussa pääset toteuttamaan itseäsi! Tuu megeen!
- **Ohjaamon Olotilan teemailta 31.3. klo 15-16.** Ohjaamon Olotilan teemakerroilla tehdään kaikenlaista siistiä, outoa, uutta! Tai sitten retkeilään, tuu megeen!

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



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

Uusi osoite! Kuunkehrä 2 A, 2. krs., Olari
p. 050 312 5193

Auki ma 10-13, ke-pe 10-15.

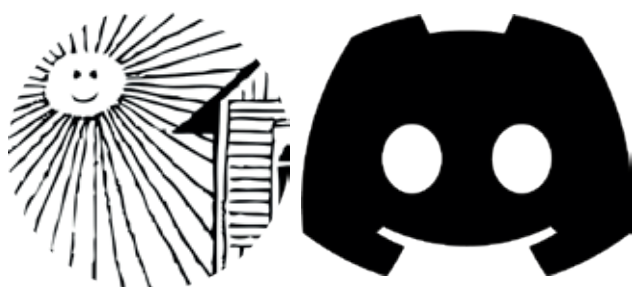
Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olarisissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



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!



Emyn Länsituuli-hanke

Moikka kaikille.

Maaliskuu ja kevät on virallisesti täällä! Paljon on ehtinyt tapahtua ja vielä enemmän on kulman takana tulossa.

Tammikuussa toteutimme ensimmäiset Hyvän mielen aamukahvit Inkoossa. Tapahtuma oli lämminhenkinen keskusteluhetki. Kiitos jokaiselle mukana olleelle, erityisesti Inkoon vapaa-ajan ohjaajalle Pia Hellelle, Psykososiaalinen Förbundet rf:n Eva Roosille sekä tietenkin Inkoon seurakunnalle tapahtuman mahdollistamisesta! Keskustelimme liikunnan merkityksestä mielen hyvinvoinnille ja huomasimme, miten tärkeää liikunta onkaan! Tästä hyvänä esimerkkinä toimiikin Lohjalla alkanut uusi liikuntaryhmä.

Laurentius-koululla alkanut Hyvän mielen höntsäilyt yhteistyössä Kulttuuripaja Hiisin ja Skene ry:n kanssa on osoittautunut todelliseksi hyvän mielen hulabaloo -ryhmäksi. Sählypallo on liidellyt katon rajassa ja koripalloa on treenailtu asiaankuuluvien kannustusten säestyksellä. Vatsalihakset kipeytyvät tässä ryhmässä jo pelkäästä nauramisesta. Jos pelailu ja liikunta rennossa seurassa on sun juttu, niin älä epäröi hypätä mukaan joukkoon!

Myös Inkoossa alkaa 6.3 klo 11–12 joka toinen viikko toteutuva Hyvän mielen höntsäily. Uskomme, että tässäkin ryhmässä tulee riittämään naurua ja hyvää mieltä. Tervetuloa mukaan!

Nummelassa Diaconia Vihti ry:n kanssa yhteistyössä aloitettu nuorten Olkkari on jatkunut hyvien lautapeliensä parissa Ahteelassa. Nyt Olkkariin ovat tervetulleita kaikki 18–35-vuotiaat, aikaisemman 18–29-vuotiaiden sijaan, ja aukioloa on jatkettu klo 17 asti.

Lohjan Virkkalassa alkoi Mieli Lohjan mielenterveys ry:n kanssa yhteistyössä toteutettava ryhmä. Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 13–14.30 MLL Virkkalan tiloissa. Tämä ryhmä suunnittelee vasta toimintaansa, joten nyt on hyvä hetki hypätä mukaan. Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa kevään aikana.

Seuraavat hyvän mielen aamukahvi ovat Nummelassa 3.3. klo 9–11, aiheena unen merkitys mielen hyvinvoinnille. Jatkamme päivää nuorten aikuisten kanssa taiteilemalla unia paperille.

Maaliskuun uusiin tuuliin kuuluu myös Lohjan 30+ ikäisten oma toiminta Kulttuuripaja Hiisin tiloissa aina maanantaisin. Tämäkin ryhmä toteutuu hankkeessa jo tutuksi tulleen yhteistyön avulla. Mukana ovat Kulttuuripaja Hiisi, Lohjan seurakunta ja EMY ry tietenkin. Ryhmää on suunniteltu jo helmikuussa niin kumppaneiden kuin itse kohderyhmän kanssa. Tämä ryhmä starttaa 10.3. klo 13–17.

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry:n kanssa yhteistyössä toteutettava Takaisin töihin? -keskusteluryhmä starttaa 19.3. klo 18–19.30 Kisu ry:n tiloissa kokoontuen kerran kuukaudessa neljä kertaa. Ryhmässä pohditaan työhön paluuta jopa työkyvyttömyys eläkkeeltä tai pitkältä sairauslomalta, sekä työssä jaksamista ja omien rajojen tunnistamista.

Lisätietoja kaikista ryhmistä ja hankkeesta
hanna.parikka@emy.fi
p.050 310 7988



Pieni pala paratiisia talven keskellä. Yhteinen taideteos tehty Nummelassa 17.2.

Puutarhan kuulumisia

Maaliskuu maata näyttää, sanoi vanha kansa. Nykyään kuitenkin tuntuu, että talvi alkaa kunnolla vasta helmikuussa. Lähes olemattoman talven jälkeen kevät kuitenkin lähestyy ja kirjoittaja odottelee jo kovasti toukokuuta. Jännittää kovasti miten leuto talvi onkaan vaikuttanut monivuotisiin kasveihin. Vuoden 2025 puutarhakausi alkaa maanantaina 5.5., jolloin ensimmäiset uudet puutarhalaiset pääsevät tutustumaan puolen hehtaarin palstaan ja pikkuhiljaa myös toisiinsa. Maaliskuun aikana päivitämme kotisivuillemme linkin, jolla haku tämän vuoden puutarha-vapaaehtoiseksi tapahtuu.

Palstalaiset eivät tarvitse aiempaa kokemusta puutarhanhoidosta, ainoastaan avoimen mielen ja halun tutustua luonnonläheiseen työskentelyyn yhdessä. Sitoutumista toivotaan, sillä jokaisella on omat sovitut viikonpäivänsä, joita hänen pääsääntöisesti toivotaan noudattavan, jotta ryhmät pysyvät sopivan kokoisina. Voit halutessasi sitoutua 1-3:een viikonpäivään/viikko.

Kesän aikana teemme muutakin kuin puutarhatöitä; Jo tutuksi tulleen käytännön mukaan järjestämme teemapäiviä puutarhalla esimerkiksi ympäristötäidettä toteuttaen. Järjestämme myös kivoja retkiä ryhmän kesken.

Tahtoisitko siis ehkä juuri sinä puuhastella ulkona, raittiissa ilmassa ensi kesänä? Oletko kiinnostunut hoitamaan hyvinvointiasi luontohoivan tai luontovoiman avulla? Haluatko tavata mukavia ihmisiä, jotka myös ovat kiinnostuneita ulkoilmasta ja hyvinvoinnista? Haluatko nauttia päivän lounaan ulkona puutarhassa yhdessä muiden kanssa? Hae täyttämällä hakulomake netissä emy.fi/puutarha tai soittamalla suoraan Ullalle. Myös aiempien vuosien ”vanhat” palstalaiset ovat lämpimästi tervetulleita.

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



Uusia harjoittelijoita

Hei! Olen Bella, terveydenhoitajaopiskelija Laurean AMK:sta. Tulen harjoittelijaksi Emyyn maaliskuun loppupuolella. Ensimmäinen terveydenhoitajan opintojen työharjoitteluni oli vammaishoitotyössä, missä pääsin tekemään työtä kehitysvammaisten ja autismikirjon aikuisten kanssa. Tällä hetkellä suoritan sairaalassa sisätautiharkkaa.

Ystävät ovat kutsuneet minua ystävälliseksi ja ymmärtäväiseksi. Mieheni puolestaan kuvaili minua ystävälliseksi, sosiaalisesti ja empaattiseksi. Ensimmäisen alan harjoittelun ohjaajat sanoivat, että olen rauhallinen ja empaattinen. Harrastuksiini kuuluu FPL-pelaaminen ja valokuvaaminen. Tykkään askartelusta, metsäretkistä ja ruoanlaitosta. Kotona teen pääasiassa kuminauha- ja keppitrenejä.

Pääsin jo pari kertaa osallistumaan EMY ry:n vapaaehtoistoimintaan, mikä oli ihana kokemus ja todennäköisesti harjoittelun jälkeenkin osallistun joskus toistekin vapaaehtoistoimintaan. Olen innoissani tästä harjoittelusta ja toivon, että osaisin kohdata jokaista positiivisella tavalla. Toivon voivani kuulla teidän tarinaanne tai vaikka ihan päivästäne. Olisi ihanaa, jos pääsisin tukemaan jossain tai edistämään jonkun mielenterveyttä, sillä se tukisi samalla minun oppimistani. Olisi myös kiinnostavaa kuulla kokemuksia ja toiveita terveydenhuollosta. Kenties saada vinkkejä siitä, miten parhaiten voisi kohdata samankaltaisissa tilanteissa olevia.

Ihanaa päästä mukaan Emyyn toimintaan ja olla osa yhteisöä, missä tuetaan toisia ja edistetään mielenterveyttä. Nähdään maaliskuussa!

Bella





Hei, olen Miia ja aloitan maaliskuun alussa 10 viikkoa kestävästä harjoittelusta Emyssä. Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Kuluvan vuoden loppuun saakka olen opintovapaalla omasta perhetyöntekijän työstäni ja tavoitteenani on opiskella melko ripeään tahtiin.

Työssäni kohtaan paljon perheitä ja erityisesti innostun varhaisen vuorovaikutuksen teemoista, vanhemmuuden tukemisesta sekä kaikenlaisten ryhmien ohjaamisesta. Lisäksi pääsen hyödyntämään rakkaita harrastuksiani, valokuvausta ja kirjoittamista, osana työtäni.

Vapaa-aikani kuluu enimmäkseen perheen parissa, lasten, puolison ja omien, harrastusten kanssa jonglööratessa. Omasta hyvinvoinnistani huolehdiin tekemällä riittävästi iloa tuottavia asioita. Onnellisimmillani olen metsässä, saunassa, avannossa ja jalkapallokatsomossa. Mökkeilen, retkeilen ja syksyllä minut löytää sienimetsästä. Talvella hiihdän, jos lunta riittää ja juoksen ympäri vuoden.

Odotan harjoittelulta Emyn toimintaan tutustumista, uuden oppimista ja mielenkiintoisten ihmisten kohtaamista. Minua saa mielellään tulla nykämään hihasta, nähdään!

Miia

Hei olen Elina, 44 v. helsinkiläinen nainen. Asun puolet viikosta poikaystäväni luona Espoossa. Olen kokemusasiantuntija, vertaisohjaaja ja vertaistuottaja. Olen käynyt elektroniikka-asentajan opinnot Invalidisäätiöllä Keskuspuiston ammattiopistolla.

Tällä hetkellä opiskelen mielenterveys- ja päihdealan ammattitutkintoa, joka on suunnattu kokemusasiantuntijoille. Teen työssäoppimista Emyssä eri pisteillä.

Nähdään pian! Odotan innolla.

Elina



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/tietosuojaseloste.

Virtuaaliemy Discordissa

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, <https://emy.fi/em-y-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 Meriemyyntä p. 050 471 7774.

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

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

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13, ei 3.3. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä perjantaina: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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 Saarelta p. 050 312 5192.

Ohjaamotalon Olotila klo 15-18.

- Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelata pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15-16. Teemalta 31.3. 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, Kaivomestarinniitty 2. Vastassa vapaaehtoinen Suvi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Sulkaapalloa 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 Saarelle p. 050 312 5192.

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

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

Biljardia Isossa Omenassa klo 11-13.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keilausta Tapiolan keilahallissa 11.3. klo 13.50-15.

Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen pe 7.3. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 15-16.30.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

Tule mukaan treenaamaan hyvässä porukassa, hyvällä mielellä ja itsellesi sopivalla sykkeellä! Salilla voit kysyä neuvoa tai tehdä omaa ohjelmaasi. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

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

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

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

UUSI Sateenkaari-ihmisten ryhmä Lilla Karyllissa 25.3. klo 17.30-19. Vertaistuellinen keskusteluryhmä seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluville, jotka ovat kokeneet mielenterveyden haasteita tai vähemmistöstressiä. Ohjaajana Ebba. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa. Seuraavat kokoontumiskerrat 22.4. ja 20.5.

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18, ei 18.3.

Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeaksi mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

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

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

Keskiviikko

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

- **Lilla Karyllin talkoot** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30-13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- **Valoemyn talkoot** klo 10. Ilmoittaudu mukaan vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30.

Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Vastassa vapaaehtoiset Valpuri ja Päivi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keramiikkakurssi Villa Apteekissa 12.-26.3. klo 13-15.

Ohjattua savityökentelyä helpoilla perustekniikoilla Ohjaajana toiminnanohjaaja, kuvataideterapeutti Johanna Käsälä. Ilmoittautuminen 11.3. mennessä vello.fi/emyry tai Johannalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

- 12.3. Voimahahmo nipistelytekniikalla
- 19.3. Töiden jatkaminen / työskentelyä omien ideoiden pohjalta
- 26.3. Töiden viimeistely

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

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17.

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

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

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä. Kaikukorttitsekkaukset 5.3. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

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

Torstai

Musaryhmä Valoemyssä 27.3. klo 12-13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina. 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.

- 6.3. Tuolijumppa
 - 13.3. Alias
 - 20.3. Some-niksejä
 - 27.3. Suklaahippukeksien leivonta *)
- *) Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä. Maaliskuussa ideoidaan uutta teemailtaa 13.3. klo 18. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

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

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

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/emery tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Kässäriryhmä Valoemysssä 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/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä klo 13–14.15. Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle (ESKO Espoon sirkus- ja teatterikoulu, Pappilantie 2) tai Discordin kautta Virtuaaliemysssä! Titta ohjaa kuntouttavalla otteella rauhallista joogaa, jossa pääset myös haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192. (Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemystä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.)

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14–14.45. Kävelyä ja juttelua. Kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira 7.3. ja 28.3. Tiedustelut Saartalalta p. 050 312 5192.

Jalkapalloa Laaksolahden hallissa klo 15–16. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

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

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 Valoemysssä klo 16–20. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä. Maaliskuussa kokkaillaan 21.3. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemysssä 1.3. klo 13–14. Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloite-laatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Ullalta p. 050 310 7980. Seuraava kokous 29.3.

Kaikukorttiryhmä Meriemysssä 1.3. klo 14.15–15.15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Ullalta p. 050 310 7980. Seuraava kerta 29.3.

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



Emyläisten runoja

Nälkäinen mies

Näinä päivinä kun
kukkarosta kurkkii nolla.
Ei mielenkään ole hyvä olla.
Hernekeitto, makaroni,
saapuneet ei kartanooni.

Mikä kämppä, mikä talo,
jääkaapissa vain loistaa valo.

Hyvä se on köyhän olla,
kuten roskalaatikolla.

Andy

Kevättä kohden

Vaikka lunta on maassa, kevät on tulossa.
Kasvit alkavat vähitellen kasvaa,
sää lauhtuu ja päivät valostuvat.
On maaliskuu.
Ne aurinkoiset päivät ovat tulossa.

Talitintit laulavat:
"Titi-Tyy, Titi-Tyy", on maaliskuu.

Anne Karhu

Maassa näkyi kuollut lintu

Minä päätin vähän edemmäs taivaltaa
katsella omin silmin mitä löytyy,
olisiko hiihtolatuja kelvollisia.

Alkoi kylmä ilma vaikuttaa,
takaisinpäin täytyisi jo käännähtää.
Mitä kadunkulmassa tapasinkaan
- kuolleen linnun, kylmettyneen rastaan,
alkoi tunteet nousta pintaan.

Nostin lintusen nurmikolle,
jospa joku peto sen siitä nappaisi,
ei käynyt hyvin pienen linnun.
Ulvahti kylmästä kylmästä vähän kurkkuni,
en jaksanut enempää siis kävellä,
ehkä lunta, ehkä sitten ei,
luonnonlaki on kovin armoton.

Ei ole paleltuminen ihan tavaton.
Viisas ihminen on kohta uhanalainen,
toinen elpyy, toinen kuolee,
kunhan ruokaa riittää,
ei syytä huoleen.

Lassi

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

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

Yhteistyökumppaneiden toimintaa

Raitin Pysäkki

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

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

Kahvila on avoinna päivittäin ja puuroa on tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin. Lounas on tarjolla keskiviikkoisin klo 12.00. Ruokajakelua on kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja perjantaisin alkaen aamusta ja jatkuen niin kauan kuin jaettavaa riittää.

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



Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten mielensterveyskuntoutujien oma yhdistys. Kisu ry ylläpitää kohtaamispaikka KIMIä Kirkkonummen keskustassa, Finnsbackassa. Yhdistyksen tavoitteena on edistää ja tukea jäsentemme hyvinvointia, sekä arjessa pärjäämistä tarjoamalla mielekästä tekemistä ja vertaistukea. Vertaisten tuki ja kipeidenkin asioiden jakaminen voi helpottaa huomattavasti.

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistumme kaikki taitojemme, osaamisen ja voimiemme mukaan. Ryhmätoimintoja ovat mm. miesten-, askartelu- ja käsityöryhmä. Uusina ryhminä aloittaa mm. valokuvaus- ja keilausryhmä Masalassa.

KIMI on auki ma, ke-to klo 10-14 ja pe 10-13.

Käyntiosoite Eerikintörmä 2, 02400 Kirkkonummi
<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190



Kirkkonummen Seudun
Mielensterveysyhdistys Kisu ry

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveystoimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry) ja olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuville ja Espoossa tai Kauniaisissa asuville Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tarpeja löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.



EMY -tiedote



Pappilantie 7,
02770 Espoo

