



# EMY- tiedote

Marraskuu  
2024

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





# Yhdistys ja yhteystiedot

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

## Yhdistyksen jäsenyys

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

## Emyn pankkiyhteys

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

## Luottamus- ja toimihenkilöt

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



2.11.	<i>Kuukausikokous Meriemyssä</i>
6.11.	<i>Marrasiltamat Malmin työväentalolla</i>
7.11.	<i>Avomielin Bilisturnaus</i>
7.11.	<i>Musiikin yhdstävä voima -työpaja Lilla Karyllissa</i>
7.11.	<i>Kaikukortti-retki Espoon teatteriin "Minna Craucher"</i>
9.11.	<i>Emyn sääntömääräinen syyskokous</i>
11.-15.11.	<i>Syysleiri Velskolassa</i>
12.11.	<i>Matinfest Ison Omenan palvelutorilla</i>
13.11. & 27.11.	<i>Digitaitopaja Villa Apteekissa</i>
14.11.	<i>Emyn vapaaehtoisten pikkujoulut</i>
17.11.	<i>Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle</i>
19.11.	<i>Mielenterveysviikon Avomielin pop-up Oodissa</i>
20.11.	<i>Retki Vermon tallille ja raveihin</i>
21.11.	<i>Retki Elämyskahvila Kameleonttiin</i>
29.11.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa ja Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>
5.12.	<i>Pikkujoulut Valoemyssä</i>

EMY-tiedote 11/2024

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

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

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

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

Kansi: Mika

Kuvitukset Janina Majaneva

# Emyn kuulumisia

**Vuosi alkaa lähenemään loppuaan**, marraskuusta joulukuun on vain muutama hetki, tai siltä se ainakin tuntuu. Marraskuussa on kuitenkin vielä mahdollisuus nauttia ruskan viimeisistä väreistä ja käyskennellä luonnossa ennen lumien tuloa. Siinä tapauksessa että ensilumi tulee jo lokakuun lopussa, perun puheeni.

Emyssä on myös uusi työntekijä, nimittäin Hanna Parikka joka aloitti Länsituuli-hankkeessa lokakuussa. Hannan esittely löytyy sivulta 12. Tervetuloa Emyyn Hanna!

Marraskuussa on monenlaista tuttua tarjolla, ja paljon kaikkea uuttakin. Marrasiltama, eli tuttu syksyinen juhla yhdessä Avomielin-kumppaneiden kanssa on heti kuun alkumetreillä. Samalla viikolla suosittelen lämpimästi osallistumaan **Emyn sääntömääräiseen syyskokoukseen**, joka on oiva tapa päästä vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Tutustu ennakkoon toimintakertomuksen tiivistelmään, kokouksen esityslistaan ja yhdistyksen talousarvioon sivuilla 12-13. Kuun puolivälissä pidetään tuttu syysleiri Velskolassa.

Uuttakin on luvassa, kuten esimerkiksi Villa Apteekissa pidettävä Digitaitopaja. Jos sinulla on joku uusi, tai vanha, laite jonka käyttöön haluaisit perehtyä, tule mukaan! Luvassa myös retki Vermon talleille ja raveihin. Jos hevosurheilu, ravit, tallit tai mikään muu niihin liittyvä kiinnostaa, ilmoittaudu mukaan.

Loppukuussa tunnelma alkaa varmaankin olemaan melko jouluinen, ja Emyn pikkujoulut odottavatkin heti kulman takana, joulukuun ensimmäisellä viikolla.

Hyviä viimeisiä syyspäiviä toivottaen!

**Arttu**



# Ajankohtaista

## Tapautuu marraskuussa

**Voimavaroja etsimässä - kirjallisuusterapeuttinen ryhmä Meriemyssä ke klo 17-19, 30.10.-11.12.** Miten voisit löytää lisää voimavaroja arkeesi? Millainen selviytyjä sinä olet? Mitä toivot elämäsi lisää? Kirjallisuusterapiassa hyödynnetään omia tekstejä sekä valmiita aineistoja terapeuttisessa vuorovai-  
kutuksessa. Kirjoituksia ei arvioida, eikä ryhmään osallistuminen vaadi erityisiä kirjoitustaitoja. Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Ilmoittautumiset 5.11. mennessä sähköpostitse [rmpulli@gmail.com](mailto:rmpulli@gmail.com). Tämän jälkeen ryhmä on suljettu. Ilmoittautuneet haastatellaan puhelimitse. Ryhmää ohjaa kirjallisuusterapeuttiopiskelija Riittamaija Pulli.

### **Yhteistyötä Ykköskoti Hirviniityn kanssa sählyn ja keilauksen merkeissä.**

- Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa, tors-  
taisin klo 14-15, Kannusillankatu 4. Lisätietoja  
Tommilta p. 040 143 4671. Voit ottaa mukaan  
oman mailan tai lainata paikan päältä.
- Keilausta Tapiolan keilahallissa ti 19.11. klo  
14. Ilmoittaudu [vello.fi/emery](http://vello.fi/emery) tai Virpille  
p. 050 310 7981.

Rennon mukavaa pelailua Ykköskoti Hirviniityn ja Emyn porukan kanssa.

### **Emyn pop-up-pisteet.** Tule tutustumaan Emyn toimintaan!

- **Espoon sairaalan aula Olka-piste, pe 1.11. ja pe 29.11. klo 10.30-12,** Karvasmäentie 6.
- **Leppävaaran psykiatrian poliklinikka, ke 27.11. klo 9-11,** Linnoitustie 7.
- **Matinkylän psykiatrian poliklinikka, ke 27.11. klo 13-15,** Puolikkotie 8, 3. krs.
- **Psykiatriakeskuksen aula Olka-piste, ti 3.12. klo 9-12,** Välskärinkatu 12.

Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

**Koirakävelyä kävelyryhmässä pe 1.11. ja 29.11. klo 14-14.45.** Lähtö Lilla Karyllista. Kävelyllä mukana ystävällinen koirakaveri Mökö ja vapaaehtoinen Johanna. Voit ottaa kävelylle mukaan myös oman koirasi.

**KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!**

**Marrasiltamat ke 6.11. klo 17-21.** Avomielin-yhdistysten yhteiset illamat Malmin työväentalolla, Takaniitynkuja 9, Helsinki. Ohjelmassa mm. herkulista ruokaa, kahvit sekä livemusiikkia ja tanssia. Lisäksi bingo ja karaoke. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 15.30. Emy tarjoaa menomatkan yhteislähtijöille. Pääsylipun saat 4 € hintaan Lilla Karyllista tai olemalla yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192. Tervetuloa nauttimaan tunnelmasta ja mukavasta yhdessäolosta!

**Avomielin Bilisturnaus to 7.11.** Tervetuloa mukaan jokavuotiseen bilisturnaukseen! Joukkueeseen mahtuu 4 kilpailijaa ja lisäksi mukaan voi tulla 3 kannustajaa. Bilisturnaus alkaa lounaalla Meriemyssä klo 11 ja klo 12 siirrymme Bar Brodeen, jossa turnaus käydään. Tämän jälkeen pullakahvit Meriemyssä. Ilmoittautuminen pe 1.11. mennessä: [vello.fi/emery](http://vello.fi/emery). Ilmoitathan samalla mahdolliset ruokaallergiat. Lisätietoa saat Eeva Leinoselta p. 050 310 7984 tai Tiia Hachadilta p. 050 310 7986.



**Musiikin yhdistävä voima -työpaja Lilla Karyllissa to 7.11. klo 13.30-15.** Toimintaryhmässä luomme yhdessä musiikkia! Osallistujien ei tarvitse tietää musiikinteoriasta tai osata soittaa mitään instrumenttia. Pyrkimyksenä on luoda ryhmän voimin yksi iso kokonaisuus rytmin ja melodian avulla. Käyttämällä esimerkiksi käsiä ja ääntämme luomme yhdessä musiikillisen kokonaisuuden. Voit tuki ottaa oman soittimen mukaan ja tulla jammailemaan! Pientä heittäytymistä olisi kiva olla, tai voit tulla seuraamaan oman fiiliksen mukaan. Ohjaajana sosionomiopiskelija Tuomas.

**Matifest ti 12.11. klo 16-19 Ison Omenan kirjastossa.** Tanssi-, ja musiikkiesityksiä, satutuokio ja alueen toimijat esittäytyvät. (Mukana mm. Lions Club Matinkylä, MLL, Matinkylä seura ry, Olari-seura ry, Olarin Srk., Emy, Naapuruustalo Matinkylä, Omaishoitajat ry, Suomen Latu ja Matinkylän seniorit.)

**Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti 12.11. klo 13-14.30.** Tarvitsetko digitukea tai apua muussa asiointissa? Espoo-infon liikkuva neuvonpalvelu jalkautuu Lilla Karylliin kerran kuussa. Espoo-info on kaupungin yleisneuvontaa ja digitukea tarjoava palvelupiste. Samalla sinulla on mahdollisuus jättää Espoon kaupungille, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle ja Kelalle osoitettua postia. Seuraava kerta 10.12. Halutessasi voit varata ajan digineuvontaan osoitteessa  [espoo.fi/digituki](http:// espoo.fi/digituki). Lisätietoja:  [espoo.fi/asiointi](http:// espoo.fi/asiointi), p. 09 816 21.



**Digitaitopaja Villa Apteekissa ke 13.11. ja ke 27.11. klo 13-15.** Digitaitopajassa tarjotaan apua erilaisiin digitaalisiin pulmiin ilman ennakkotaitovaatimuksia. Etsitään yhdessä vastauksia! Opetus suunnitellaan osallistujien tarpeiden mukaan. Matalankynnyksen digipaja on loistava paikka kaikille, jotka haluavat oppia uutta ja kehittää itseään digitaalisessa maailmassa. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Merja Tina, jolla on monipuolinen tietotekninen koulutus sekä toimisto- että media-alalta. Ilmoittautuminen  [vello.fi/emry.ry](http:// vello.fi/emry.ry) tai Virpille p. 050 310 7981.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

**Eryn vapaaehtoisten pikkujoulut to 14.11. klo 15-18.** Hei Eryn vapaaehtoinen! Lämmin kiitos kuluneesta vuodesta ja ajastasi emyläisten hyväksi! Eryn tontut kutsuvat sinut pikkujouluihin. Luvassa on pienimuotoista ohjelmaa, yhdessäoloa ja pientä purtavaa. Ilmoittaudu ma 11.11. mennessä  [vello.fi/emry](http:// vello.fi/emry) tai Eevalle p. 050 310 7984 tai Tiialle p. 050 310 7986. (Ilmoitathan samalla mahdolliset ruokarajoitteesi.)

**Kiekko-Espoo vs JYP to 14.11. klo 18.30.** Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja JYPin runkosarjaoittelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Huom! Paikat yläkatsomossa. Ilmoittautuminen:  [vello.fi/emry](http:// vello.fi/emry) tai Saaralle p. 050 312 5192.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

**Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle su 17.11.2023 klo 17-19.** Sytytämme kynttilät Espoon Tuomiokirkon edessä klo 17, minkä jälkeen Toimituskappelissa, (Kirkkotupa 5) on tarjolla keskustelua ja iltateet. Tapahtuman järjestävät Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry ja Espoon tuomiokirkkoseurakunta. Lämpimästi tervetuloa!

**Makumatkoja maailmalle Meriemyssä ti 19.11. ja ti 26.11. klo 10-13.** Tule kokkaamaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen johdolla. Teemme makumatkan Thaimaahan 19.11. ja Karibialle 26.11. Ilmoittautuminen:  [vello.fi/emry](http:// vello.fi/emry) tai Virpille p. 050 310 7981. Kerrothan ruokarajoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

**Mielenterveysviikon Avomielin pop-up Oodissa ti 19.11. klo 15-18.** Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistykset esittelevät toimintaansa Oodin kirjaston 1. kerroksen pop-up-tilassa.

**Smoothie-baari Lilla Karyllissa to 28.11. klo 13.30-15.** Toimintaryhmässä valmistetaan yhdessä maukkaita ja värikkäitä smoothieita. Tervetuloa mukaan maistelemaan ja saamaan terveellisiä välipalavinkkejä yhdessäolon merkeissä. Ryhmän ohjaajina toimivat terveydenhoitajaopiskelijat Elina, Mariia ja Mattiina. Ilmoittautuminen ti 26.11. mennessä  [vello.fi/emry](http:// vello.fi/emry) tai Virpille p. 050 310 7981.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

**Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 29.11. 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/emry](http:// vello.fi/emry) tai Eevalle p. 050 310 7984.

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

**Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 29.11. klo 13-15.** Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan! Sulaa tanssi mukaan musiikin. Tervetuloa!

**KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!**

**Pikkujoulut Valoemyssä to 5.12.** Joulun tuoksua, joulun juoksua. Hetki yhdessä juhlan aikaan. Tervetuloa Eryn, Ykköskoti Hirviniityn ja Auroranportin asumispalvelujen yhteisiin pikkujouluihin Valoemyyn to 5.12. Joulukortti-paja, joulupuuroa, -torttuja, glögiä, pipareita ja mukavaa yhdessäoloa tarjolla kahdessa kattauksessa:  
**1. kattaus klo 10.30-12.30** Emy  
**2. kattaus klo 13-15** Emy & Hirviniitty, Auroranportti. Ilmoittautuminen ti 3.12. mennessä  [vello.fi/emry](http:// vello.fi/emry) tai Helille p. 050 310 7987. Ilmoitathan samalla mahdolliset ruokarajoitteesi.





# Ajankohtaista

## KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVEITA

### Retkiä marraskuussa

**Kaikukortti-retki Espoon teatteriin "Minna Craucher" to 7.11. klo 19 (Rento näytös).** Uutuusmusikaali Minna Craucher on karnevalistinen leikki, jossa totuus ja valhe vaihtavat lennosta paikkaa. Rennon näytöksen ideana on, että kynys teatteriin on tavallistakin matalammalla. Ei tarvitse yhtään jännittää pukeutumista, teatterietikettiä tai jaksako varmasti istua paikallaan koko esityksen. Lisätietoa: <https://espoonteatteri.fi/rento-naytos/> Ilmoittautuminen 4.11. mennessä: [vello.fi/emymy](https://vello.fi/emymy) tai Virpille p. 050 310 7981. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä Kaikukorttisi numero. Liput saat Virpiltä sähköisesti tai Espoon Teatterin aulassa klo 18.30 (Revontulentie 8).

**Retki Suomen Luontokeskus Haltiaan ma 18.11. klo 13.** Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 13 vapaaehtoisen Merjan kanssa. Maksuton sisäänpääsy Kaikukortilla. Muutoin sisäänpääsy omakustanteinen. Emy tarjoaa tarvittaessa meno-paluumatkat. Omat eväät mukaan. Paikan päällä voi ostaa pientä purtavaa. Ilmoittautuminen to 14.11. mennessä [vello.fi/emymy](https://vello.fi/emymy) tai Helille p. 050 310 7987.

**Retki Oopperatalolle Pohjalaisia-oopperan harjoituksiin ti 19.11.** Tapaaminen Oopperatalolla klo 10.30. (Kesto n. 3 h, sis 1 väliajan.) Osoite: Helsinginkatu 58, Suomen Kansallisooppera. Tapaaminen ulkoapäin katsoen vasemmalla puolella, pääoven sisäänkäynnin luona, kun tullaan Mannerheimintieltä. Vapaaehtoinen Tuula on vastassa. Menemme klo 10.45 yhdessä saliin, myöhässä ei pääse sisään. Kahvila ei ole auki. Omat eväät mukaan. Eväät, reput ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. Ilmoittautuminen [vello.fi/emymy](https://vello.fi/emymy) tai Helille p. 050 310 7987.



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



**Retki Vermon tallille ja raveihin ke 20.11. klo 14.30.** Lähde mukaan tutustumaan ja hoitamaan hevosia Vermon tallille sekä seuraamaan raveja! Yhteislähtö Lilla Karyllista pe klo 14.30. Bussipysäkiltä tallille on kävelymatkaa 1 km. Tallikäynnin jälkeen kävelemme n. 15 min Vermon raviradalle, jossa alkavat keskiviikkoravit klo 18. Emy maksaa lähtiöille menomatkan. Omat eväät mukaan. Ilmoittautuminen [vello.fi/emymy](https://vello.fi/emymy) tai Helille p. 050 310 7987.

**Retki Elämyskahvila Kameleonttiin to 21.11. klo 11.** Elämyskahvila Kameleontissa (Kauppakeskus Itis, Itäkatu 3-5, Helsinki) pääset istahtamaan kahvikupilliselle keskelle viidakon ääniä. Onko suosikkipöytäsi "ötökkäpöytä" vai kenties vesielementit vetävät vierelleen? Kahvilassa pääset seuraamaan eläinkauppa Megaeläimen päivittäisiä puuhia, sekä kahvilan omia eläimiä. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 11. Mukana vapaaehtoinen Suví. Emy kustantaa tarvittaessa meno-paluumatkan. Paikan päällä voi syödä lounaan (10 €) omakustanteisesti. Myytävänä on myös kahvia ja pikkupurtavaa. Ilmoittautumiset ti 19.11. mennessä [vello.fi/emymy](https://vello.fi/emymy) tai Helille p. 050 310 7987.

**Retki RSO:n kenraaliharjoitukseen "Ryan Bancroft & Tuomas Lehto" ke 27.11. 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 ma 25.11. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

# Emy mahdollistaa!

## Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Sulkapalloryhmän vetäjäksi
  - Ohjaajan pariaksi Meriemyn peliryhmään
  - Ohjaajan pariaksi Lilla Karyllin keskustelemaan teehtetkeen
  - Ohjaajan pariaksi epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastavien vertaistukiryhmään
  - Ohjaajaksi retkelle hevostalli Stall Gobbackan joulutapahtumaan la 21.12.
  - Ohjaajan pariaksi Valoemyn kässäryhmään
  - Ohjaajaksi Emy-chattiin Tukinettiin
  - Ohjaajaksi Virtuaaliemyn ystäväryhmään
- Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä Saaraan p. 050 312 5192.

## Kiinnostaisiko työtoiminta kahviossa?

Jorvin terassikahvio etsii uusia myyjiä timiin. 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 3107 986 tai tiia.hachad@emy.fi

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

**Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa to 21.11. klo 16-17.30.** Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisuskoulutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittautuminen ke 20.11. 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, ilmoittaudu Virpille p. 050 310 7981.

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

## Kannettava tietokone lainaan Emystä

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

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

# Kaikukortti

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

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

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

# Tuu messiin! -toiminta



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

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

## Messissä! -Discord

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



Messissä! -somet

@emymessissa



## 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 sohvalla nurkassa. Tervetuloa!

**Ma Olotila Ohjaamotalolla**  
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18  
**Ke-pe Olotila Valoemysssä**  
(Maapallonkatu 8 E-F) klo 16-20

### Marraskuun Olotilojen teemakertoja:

- **Olotilan Kaikukorttitsekkaukset ke 13.11. klo 18-19. Uutuus!** Tutustaan tuleviin kaikukorttitapahtumiin yhdessä ja suunnitellaan retkiä.
- **Olotilan leffailta ke 20.11. klo 18.** Leffaillassa valkataan yhdessä leffa, haetaan hieman naposteltavaa ja katsotaan isolta skreeniltä yhdessä.
- **Ohjaamon Olotilan teemailta ma 25.11.** Ohjaamon Olotilan teemakerrat ovat usein retkiä, mutta joskus myös Marraskuussa lähdeään Sellon kirjastoon painamaan paitoja!
- **Olotilan kokkailu to 28.11. klo 16 alkaen.** Kokkailussa jokaiselle löytyy jotain hommaa! Kokeillaan yhdessä erilaisia reseptejä, leivotaan, paistetaan ja keitetään. Tuu messiin!

Näiden lisäksi opiskelijat Riikka ja Evi ohjaavat kaksi teemakertaa marraskuussa!

- **Olotilan leivonta 21.11 klo 16 alkaen.** Leivotaan yhdessä mutakakkua, kaikille löytyy jotain tekemistä.
- **Olotilassa taideilta 27.11 klo 16 alkaen.** Tule mukaan maalaamaan ja piirtämään yhdessä rennoin mielin.

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



# Emyn kohtaamispaikat

## Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus

p. 050 310 7985

Auki arkisin klo 9-16.30

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

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



## Kohtaamispaikka Meriemys

Merenkäynti 3, Kivenlahti

p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15

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

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

## Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

Maapallonkatu 8 E-F, Olari

p. 050 312 5193

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

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



## Virtuaaliemy Discordissa

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

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



# Emyläisten runoja

## Taidetta

Vihreyttä, vehreyttä siveltimestä.  
Taidetauluja seinillä.  
Katson pintoja, niiden rosoisuutta.

Katson patsaita, niiden sileyttä.  
Seuraan seisaaltaan sivusta.

Osa ottaa kameralla kuvia puutarhasta.  
Pihalla, puutarhassa on monia muotoja:  
neliöitä, kuutioita, kartioita.

Joku tunnelmoi musiikilla,  
hidasta ja viipyilevää musisointia.  
Taidenäyttelyn avajaisissa, tutustumassa.  
Saan tuntuman moderniin taiteeseen.  
Odotan hetken ja käyn näyttelyn loppuun.

## Anne Karhu

### Ruska näyttää

Ilmat viilenee, sielu lämpenee.  
Kirjokauneus lehvistön.  
Minä olen, minä elän, sinäkin elät, sinäkin olet.  
Vuoden kierrossa syksynaika, rakkaudessa  
kesäntaika.  
Minä ja sinä, me ja te,  
myöskin rakkaudessa he.  
Metsässä polku kaupungista vie,  
ken hurmassa ei kun meitä vie,  
ihana tie.

## Andy

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

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

## Ruska näyttää

Ruska näyttää syksyn sävyjä.  
Se näyttää aikaa tarkemmin kuin mikään kello.  
Se muistuttaa syksystä, Elämään tulee uusia  
sävyjä.

Välillä on iloista, välillä harmaata.  
Pudonneet lehdet ovat kauniita.

## Lassi

### Syksyn aika

Värit kauniit auringossa loistaa,  
syksyn pimeys ne unille laittaa.  
Kesä ohi on ja kesän muistot mieleen jää,  
voi kumpu lämpö olisi pysyvää.  
Kohta valkoinen huntu kaikkialle laskeutuu,  
ja talven kylmä varpasiin tunkeutuu.  
Lumen kauneus säihkyvä kirkas,  
auringossa korostuu.

## Tiia

## Uni

Uni paljasti kasvonsa,  
houkutteli mukaansa,  
tulessa tanssimaan,  
mukaan mansikan makuun.

Kaikki näytti lumoaavalta,  
siiveniskuilta perhosen  
jotka katoavat vapauteen  
ja kutittavat kevyesti,  
sävelinä silkkisinä  
kissankellojen kuorsatessa.

Joskus uni paljastaa kasvonsa,  
salansa samettiset,  
kantaa sylissään  
ja lahjoittaa timantin,  
hetket ilman kahleita.

## Andy



# Työntekijän esittely: Hanna

**Moikka,**

Olen Hanna Parikka ja aloitin Emy:ssä toiminnan-ohjaajana sekä hankekoordinaattorina Länsituuli-hankkeessa. Koulutukseltani olen yhteisöpedagogi sekä ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti.

Länsituuli-hankkeen tarkoituksena on aloittaa kohtaamispaikkatoimintaa Länsi-Uudellamaalla Siuntiossa, Inkoossa, Veikkolassa, Lohjalla ja Vihdissä. Olen innoissani tästä uudesta hankkeesta, jonka myötä voimme tarjota laajemmalle alueelle mahdollisuuden mukavaan yhdessä oloon.

Minut voi nähdä edellä mainittujen uusien alueiden lisäksi Espoossa, jossa vietän suuren osan arkeani mahtavien uusien työkavereiden kanssa. Jutellaan kun nähdään. Nautitaan rauhallisista syksyn illoista villasukat jalassa. Kohta on jo joulujuhlien aika.

**-Hanna**



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



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



**@emyespoo**

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



# Sääntömääräinen syyskokous

## Tiivistetty toimintasuunnitelma ja talousarvio 2025

**Täysipitkän toimintasuunnitelman saat luettavaksesi ennen kokousta: [emy.fi/yhdistys](http://emy.fi/yhdistys) tai saapumalla puoli tuntia ennen syyskokousta Valoemyyn.**

Toimintasuunnitelma on laadittu vuodelle 2025 pitkälti perinteisen vakiintuneelle toiminnalle. Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Emy) on espoolainen yhdistys, joka tarjoaa mielekästä tekemistä, seuraa ja vertaistukea mielenterveystoutujille ja muille kiinnostuneille. Emyn toiminta perustuu mukana olevien haluun työskennellä vapaaehtoisesti yhdistyksen hyväksi.

Emyn kohtaamispaikkatoiminnan tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja edistää osallisuutta, parantaa sekä Espoossa että lähialueilla asuvien mielenterveystoutujien voimavaroja ja toimintamahdollisuuksia, lisätä kohderyhmän vaikutusmahdollisuuksia, tukea heikoimmassa asemassa olevia, herättää ymmärrystä mielenterveysongelmia kohdanneita kohtaan sekä kehittää, juurruttaa ja vahvistaa hyviä käytäntöjä ajan hermolla.

Emyn varsinaiset kokoukset ovat kevätkokous ja syyskokous. Hallitus kokoontuu noin kuukauden välein kesätaukoa lukuun ottamatta. Emy tekee runsaasti yhteis- ja verkostotyötä yli sektorirajojen. Emy ottaa toiminnassaan huomioon yhteisen ympäristön. Emyllä on kolme omaa kohtaamispaikkaa; Lilla Karyll Espoon keskuksessa, Meriemy Kivenlahdessa ja Valoemy Olarissa sekä internetverkossa kohtaamispaikka Virtuaaliemy samoin kuin Tuu messiin! -toiminnassa on oma Discordissa. Näiden lisäksi Emyn käytettävissä tilat Villa Apteekissa ja kumppanuuksiin pohjautuvia kokoontumistiloja sekä liikuntatiloja. Emyn runsas ryhmätoiminta on yhdistystoiminnan kulmakivi.

Emy järjestää kaikille avointa talkootoimintaa. Vuoden kierron mukaan järjestetään juhlia, tapahtumia, retkiä ja leirejä. Emy tarjoaa toimintaansa osallistuville monenlaisia vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan pohjautuvia mahdollisuuksia, opastusta, vertaistukea ja tukea. Toimintaan osallistuvat pääsevät vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun, järjestämistapoihin ja sisältöihin useita eri kanavia pitkin. Osallistujilta, vapaaehtoisilta, yhteistyökumppaneilta ja työntekijöiltä kerätään näkemyksiä ja palautetta toiminnan kehittämisen ja raportoinnin tueksi.

Emy tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden osallistua korvaukselliseen kahviotoimintaan sekä mahdollistaa työkokeilun ja työharjoittelun paikkoja niin yhdistyksessä kuin Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa yhteistyössä toteutettavalla Kaukalahden puutarhalla. Palkkatuettuun työhön otetaan työntekijöitä.

EMY-tiedote ilmestyy kerran kuukaudessa. Emyllä on ajantasaiset kotisivut [emy.fi](http://emy.fi) sekä aktiiviset sosiaalisen median käyttäjätilit @emyespoo Facebookissa ja Instagramissa.

Työntekijät vastaavat toiminnan koordinoinnista. Vähintään kerran vuodessa työntekijät ja hallitus pitävät yhteisen suunnittelu- ja kehittämispäivän. Virtuaalisia etäryhmiä tarjotaan jatkossakin etäyhteyksin eri alustoilla. Osaan ryhmätoiminnasta on mahdollista osallistua sekä paikan päällä että etänä (hybridimalli). Somessa viestitään aktiivisesti ja tapahtumia striimataan myös heille, jotka eivät pääse osallistumaan paikan päälle.

Ryhmä-, retki-, leiri- ja yms. ilmoittautumisissa hyödynnetään laajemmin verkossa tapahtuvaa ilmoittautumista ([Vello.fi](http://Vello.fi) ja [webropol.fi](http://webropol.fi)). Kävijöiden, osallistujien taitoihin käyttää digitaalisia palveluja opastetaan.

Emyn työntekijät saavat tarvittaessa työnohjausta tai ryhmätyönohjausta ja heidän työterveyshuoltonsa on Mehiläisessä. Yhdistys kannustaa osallistujia Mielenterveyden keskusliiton ja opintokeskuksen koulutuksiin. Työnantajana yhdistys kannustaa ja tukee työntekijöitään ylläpitämään osaamistaan ja kehittämään ammattitaitoaan. Emy on yksi osuuskunta Avustamon omistajista. Emy kehittyy ajan hermolla, ja yhdistys on avoin uusille ihmisille.

Kutsu-hankkeessa kehitetyt hyvät käytännöt jatkuvat osana Emyä, joten uusia ihmisiä kannustetaan mukaan toimintaan edelleen. Tuu messiin! Inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille -hanke jatkaa toimintaa osana Emyn kohtaamispaikka toimintaa.

Tuu messiin! -toiminta keskittyy espoolaisten mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia kohdanneiden ja/tai sosiaalisesti eristäytyneiden 18-32-vuotiaiden nuorten aikuisten tavoittamiseen mukaan vapaaajan mielekkääseen, elämänhallintaa tukevaan ja syrjäytymiskierteitä katkovaan järjestö- ja harrastetoimintaan.



STEA:n rahoittama Samaan suuntaan –hankkeessa (2020- 2022) kehitettyä toimintatapaa jatketaan yhteistyöverkostossa Espoonseudun ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdeongelmia kokeneita ihmisiä kohtaavien yhteisöjen kansa. Paikka auki -avustusohjelmassa jatkaa yksi työntekijä liitettynä oppisopimuskoulutukseen. Ohjelman tarkoituksena on edistää vaikeasti työllistyvien henkilöiden työllistymistä tarjoamalla työpaikkoja sosiaali- ja terveysalan järjestöissä. STEA rahoittamassa (2024-2026) Länsituuli-hankkeessa mielenterveyttä tukevaa ryhmätoimintaa laajenee Länsi-Uudellamaalla kaupunki- ja kuntakeskuksissa Vihdissä, Lohjalla, Siuntiossa, Inkoossa ja tuetaan yhteistyössä Kirkkonummen seudun mielenterveysyhdistys Kisun kanssa olemassa olevaa toimintaa KIMI-kohtaamispaikassa. Lisäksi Emy on hakenut Paikka auki -hanketta Länsituuli-hankkeen osaksi huhtikuu 2025-joulukuu 2027.

## **SYYSKOKOUS 2024 ESITYSLISTA**

**Paikka: Kohtaamispaikka Valoemy Aika:**

**lauantai 9.11.2024 klo 13**

### **1 § KOKOUKSEN AVAUS**

### **2 § KOKOUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA**

### **3 § SIHTEERIN, ÄÄNTENLASKIJOIDEN JA PÖYTÄKIRJANTARKASTAJIEN VALINTA**

### **4 § LAILLISUUDEN JA PÄÄTÖSVALTAISUUDEN TOTEAMINEN**

### **5 § ESITYSLISTAN HYVÄKSYMINEN**

### **6 § TOIMINTASUUNNITELMAN JA TALOUSARVION VAHVISTAMINEN VUODELLE 2025**

### **7 § JÄSENMAKSUJEN SUURUDET ERI JÄSEN- TYYPEILLE VUODEKSI 2025**

### **8 § HALLITUKSEN JÄSENTEN KOKOuspalkkioiden, KULUKORVAUSTEN JA TILINTARKASTAJIEN PALKKIOISTA PÄÄTTÄMINEN VUODELLE 2025**

### **9 § HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA (1 VUOSI)**

### **10 § HALLITUKSEN NELJÄN JÄSENEEN VALINTA (2 VUOTTA) EROVUOROISTEN TILALLE**

### **11 § HALLITUKSEN YHDEN JÄSENEEN VALINTA (1 VUOTTA) ERONNEEN TILALLE**

### **12 § TILINTARKASTAJIEN VALINTA**

### **13 § ILMOITUSASIAIT**

### **14 § KOKOUKSEN PÄÄTÖS**

<b>Emy ry unelma talousarvio vuodelle 2025</b>	
Työtoimintatuotot	38 600 €
Jäsentoimintatuotot	7 000 €
Työllistämistuki	109 559 €
Muut toimintatuotot	2 500 €
<b>Toimintatuotot yhteensä</b>	<b>157 659 €</b>
STEA Ak Kohtaamispaikkojen toimintaan	395 850 €
STEA C Länsituuli	107 747 €
STEA Paikka auki 2024-2026	31 500 €
STEA Paikka auki 2025-2027	31 586 €
<b>Toiminta-avustukset yhteensä</b>	<b>566 683 €</b>
<b>Tuotot yhteensä</b>	<b>724 342 €</b>
<b>Kulut</b>	
Palkat	- 451 465 €
Henkilöstösvukulut	-100 421 €
Talkooruokailu	-37 500 €
Työterveyshuolto + työhyvinvointi	- 20 175 €
Työsuhdelippukulut	-10 600 €
Koulutus ja virkistys	- 7 200 €
Työtoimintarahat ja vakuutukset	-14 500 €
<b>Henkilöstökulut yhteensä</b>	<b>- 641 861 €</b>
Työtoimintakulut	- 39 700 €
Jäsentoimintakulut	- 33 600 €
Vuokrat	- 116 489 €
<b>Muut kulut</b>	<b>- 166 341 €</b>
<b>Kulut yhteensä</b>	<b>- 997 991 €</b>
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>- 273 649 €</b>
Jäsenmaksut, lahjoitukset ja muut tuotot	8 100 €
Varainhankinta kulut	-1 500 €
<b>Varainhankinta yhteensä</b>	<b>6 600 €</b>
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>- 267 049 €</b>
Sijoitus- ja rahoitustoiminta	- 500 €
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>- 267 549 €</b>
Avustukset Espoon kaupunki	11 600 €
Toiminta-avustukset Viola Raninin säätiö, seurakunta	25 000 €
Kumppanuusavustus Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue	234 000 €
<b>Yleisavustukset yhteensä</b>	<b>270 600 €</b>
<b>TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ</b>	<b>3 051 €</b>

# Emyn ryhmätoiminta

## Vello

- Vello on sähköinen kalenteri, jonka kautta voit ilmoittautua mukaan Emyn ryhmiin ja muuhun toimintaan. Vellon käytössä saat apua työntekijöiltä, jos tarvitset! Emyn Vello-kalenteri löytyy osoitteesta [www.vello.fi/emyry](http://www.vello.fi/emyry). Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta [emy.fi/tietosuojaseloste](http://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 Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyyntä p. 050 471 7774.

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

- **Yhteisöalo 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.

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

**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.

**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 tyyppihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15-16. Teemailta 25.11. 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, Kaivomestarinneity 2. Vastassa vapaaehtoinen Suvi. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Joogaa Lagstadin koulussa klo 17-18, 25.11. asti.** Emyn järjestämä jooga on kaikille sopivaa. Syksyn aikana kokeilemme eri joogatyylejä. Pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaa pyyhe tai ohut villi. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

**Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19.** Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

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

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

## Tiistai

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

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!



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

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

**Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14.**

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Keilausta Tapiolan keilahallissa 19.11. klo 13.50-15.**

Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen pe 15.11. mennessä: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraava kerta 17.12.

**Peliryhmä Meriemyssä klo 15-16.30**

**parittomina viikkoina.** Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan palapelejä. Ohjaajana vapaaehtoinen Merja. **Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariin.** Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.)**

**Leppävaarassa klo 16-17.** Tule mukaan treenaamaan hyvässä porukassa, hyvällä mielellä ja itsellesi sopivalla sykkeellä! Salilla voit kysyä neuvoa tai tehdä omaa ohjelmaasi. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

**Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.)**

**Yhteisöalo Espoossa klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina, 3.12. asti.** Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Osoite: Terveyskuja 2 B, Yhteisöalo Espoo, Espoon keskus. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

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

**Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18, 26.11. asti.**

Syyskauden viimeinen vuoro ti 26.11. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeaksi mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

**Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyllissa klo 18-19.30 parillisina viikkoina.** Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

## Keskiviikko

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

- Lilla Karyllin talkoot** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30-13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyyntä p. 050 471 7774.
- Valoemyn talkoot** klo 10. Ilmoittaudu mukaan Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

**Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30, 27.11. asti.**

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Digitaitopaja Villa Apteekissa ke 13.11. ja ke 27.11.**

**klo 13-15.** Digitaitopajassa tarjotaan apua erilaisiin digitaalisiin pulmiin ilman ennakkotaitovaatimuksia. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Merja Tina, jolla on monipuolinen tietotekninen koulutus sekä toimisto- että media-alalta. Ilmoittautuminen [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

**Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17.**

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

**Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa**

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

# Emyn ryhmätoiminta

**Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina.** Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana Merja. **Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariin. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin 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, tuu messiin! Kaikukorttitsekkaukset 13.11. klo 18. Leffailta 20.11. klo 18. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

**Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, 4.12. asti.** Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

## Torstai

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

**Biljardia Isossa Omenassa klo 11-13, ei 7.11.** Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyrä tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

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

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Valon maalarit Valoemysssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina, 28.11. asti.** Maalataan ja piirretään omatoimisesti, matalla kynnyksellä. Keksitään yhdessä kerran teema tai voi myös taiteilla oman idean mukaan. Ohjaajana vapaaehtoinen Riikka. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

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

- 7.11. Musiikin yhdistävä voima
- 14.11. Pipareiden koristelua. **Ilmoittautu ti 12.11. mennessä. \*)**
- 21.11. Tuolijumppaa ja musiikkia
- 28.11. Smoothie-baari. **Ilmoittautu ti 26.11. mennessä. \*)**

\*) Ilmoittautuminen ruokakerroille vello.fi/emyrä tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**Meren ja taivaan välillä Meriemysssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina, 28.11. asti.** Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Evalta p. 050 310 7984.

**Englannin keskustelukerho Valoemysssä klo 14-15, 28.11. asti.** 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, Kannusillankatu 4.** Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Lisätietoja Tommilta p. 040 143 4671.

**Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 15-16.30, 28.11. asti.** Vesijuostaan, -jumppataan 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/emyrä tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

**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, tuu messiin! Kokkailua 28.11. klo 16 alkaen. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

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

**Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 19-20, 28.11. asti.** Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mukaan tarvitetset sisäkengät ja mukavat liikuntavaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

## Perjantai

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

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

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

**Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, 29.11. asti.** 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.

**Joogaa ESKO:ssa ja etänä klo 13-14 parillisina viikkoina, 29.11. asti.** Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle (ESKO Espoon sirkus- ja teatterikoulu, Pappilantie 2) tai Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Varustaudu mukavilla vaatteilla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192. *(Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, emy.fi/emy-discordissa)*

**Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 29.11.**

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45.** Kävelyä ja juttelua. Kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira 1.11. ja 29.11. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

**Jalkapalloa Laaksoalahden hallissa klo 15-16, 29.11. asti.** Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

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

**Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Virtuaaliemyssä pe klo 15.30-17 parittomina viikkoina.** Keskustelua ja vinkkejä ahdistuksen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen, sekä oman tien löytämiseen kohti toipumista. Ryhmä kokoontuu Virtuaaliemyssä Discordissa. Vertaisohjaajina Nico ja Kirsikka. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981. *(Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, emy.fi/emy-discordissa)*

**Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, 29.11. asti.** Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusilankatu 4. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

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

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

**Keskusteluryhmä epäasiallista kohtelua ja syrjintää kokeneille nuorille aikuisille (18-32 v.)** Olotilassa perjantaisin 15.11 alkaen, klo 16.30-18. Ohjaajina opiskelijat Riikka ja Evi.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

## Lauantai

**Emyn kuukausikokous Meriemyyssä 2.11. klo 13-14.** Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloite-laatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä Emyn jäsenyyttä. Seuraava kokous 4.1.2025. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

**Kaikukorttiryhmä Meriemyyssä 2.11. klo 14.15-15.15.** Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-tapahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Seuraava kerta 4.1.2025. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

**Epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastavien vertaistukiryhmä Valoemyssä 2.11. klo 14-15.30.** Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. *Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariksi.*



# Koulutuksia ja kursseja

## MTKL:n kursseja

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

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

### Intoa kursseille!

#### Valoa-ryhmächat - Teemaillat mielenterveydestä: Irti masennuksen otteesta

Veikö masennus värit elämästäsi? Täyttyvätkö päivät harmaudesta tai lipuvatko päivät samanlaisina ohi, vailla merkitystä? Mistä löytää elämään mielenkiintoa, innostusta, iloa, jopa mielihyvää? Jaetaan kokemuksia masennuksen sävyttämästä elämästä sekä toipumista edistävästä asioista. Voisiko toisten seurassa saada ajatuksiakin uusille urille?

**Paikka:** Tukinet

**Ajankohta:** 5.11.

**Kellonajat:** 18-19.30

**Mukaan mahtuu:** 20

**Liity keskusteluun:** <https://tukinet.net/teemat/valoa-teemaillat/ryhmachatit/>

**Lisätietoja antaa:**

**Milla Ristolainen 040 450 6884 tai [milla.ristolainen@mtkl.fi](mailto:milla.ristolainen@mtkl.fi)**

#### Suorittajasta itsensä ystäväksi? - Työelämään paluusta haaveileville

Ihmisille, jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin ja kaipaavat tukea työelämään palaamiseen, mutta eivät ole mielenterveydellisistä syistä työelämässä.

**Paikka:** Teams

**Ajankohta:** 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12.

**Kellonajat:** 10.00-12.00

**Hakumenettely ja valintakriteerit**

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** 23.10. mennessä sivun ylä laidassa olevasta HAE-painikkeesta.

**Mahduinko mukaan:** Ilmoitamme sinulle 25.10.

**Lisätietoja antaa**

**Terhi Kimmelma-Paajanen 040 572 9119,**

**[terhi.kimmelma-paajanen@mtkl.fi](mailto:terhi.kimmelma-paajanen@mtkl.fi) tai**

**Päivi Tonteri 050 308 8980, [paivi.tonteri@mtkl.fi](mailto:paivi.tonteri@mtkl.fi)**



#### Luovuutta keskelle viikkoa

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta.

**Paikka:** Teams

**Kurssipäivät:**

**11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12.**

**Kellonajat:** 13.00-16.00

**Mukaan mahtuu:** 15

**Hae mukaan:** 1.11. mennessä sivun ylä laidassa olevasta HAE-painikkeesta.

**Mahduinko mukaan:** Kerromme sinulle 4.11.

**Lisätietoja antaa:** Kaika Toivanen 040 867 3748, [kaika.toivanen@mtkl.fi](mailto:kaika.toivanen@mtkl.fi) tai

**Nina Tuittu 040 723 8682, [nina.tuittu@mtkl.fi](mailto:nina.tuittu@mtkl.fi)**

#### Ehkä joskus vielä töihin - ohjattu kurssi

Verkkokurssi Kipinässä. Ihmisille, jotka unelmoivat työelämästä, kaipaavat elämäänsä uusia tuulia, toivovat tukea ja keinoja lähestyä unelmaansa ja käsitellä aiheeseen liittyviä pelkoja ja jotka ovat mielenterveydellisten syiden takia jättäneet työelämän tai eivät vielä ole työelämään ehtineet.

**Paikka:** Oppimisyhteisö Kipinä:

**<https://kipina.mtkl.fi/>**

**Ajankohta:** 12.11-9.12.

**Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin, keskustelu jatkuu 9.12. saakka**

**Kellonaika:** Sinä päätät!

**Hakumenettely ja valintakriteerit**

**Mukaan mahtuu:** 20

**Hae mukaan:** Viimeistään 4.11.

**Mahduinko mukaan:** Kerromme sinulle 6.11.

**Jaksot**

**12.11. Tunnemöykyt työn tiellä**

**19.11. Onko minulla arvo(j)a**

**26.11. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia**

**03.12. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä**

**Lisätietoja antaa:** Isko Kantoluoto 050 306 8379, [isko.kantoluoto@mtkl.fi](mailto:isko.kantoluoto@mtkl.fi) tai

**Päivi Tonteri 050 308 8980, [paivi.tonteri@mtkl.fi](mailto:paivi.tonteri@mtkl.fi)**

# Yhteistyökumppaneiden toimintaa

## Raitin Pysäkki

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

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin klo 9–13.

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

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



## Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry

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

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

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

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



Kirkkonummen Seudun  
Mielensterveysyhdistys Kisu ry

**Oletko ruoka-avun tarpeessa tai etsitkö edullisia aamiais- tai lounaspaikkoja?**

**Ruoka-apu.fi sivustolta löydät paikkakunnittain listattuna ajantasaiset tiedot eri toimijoiden tarjoamasta avusta.**

**Käy tutustumassa palveluun!**

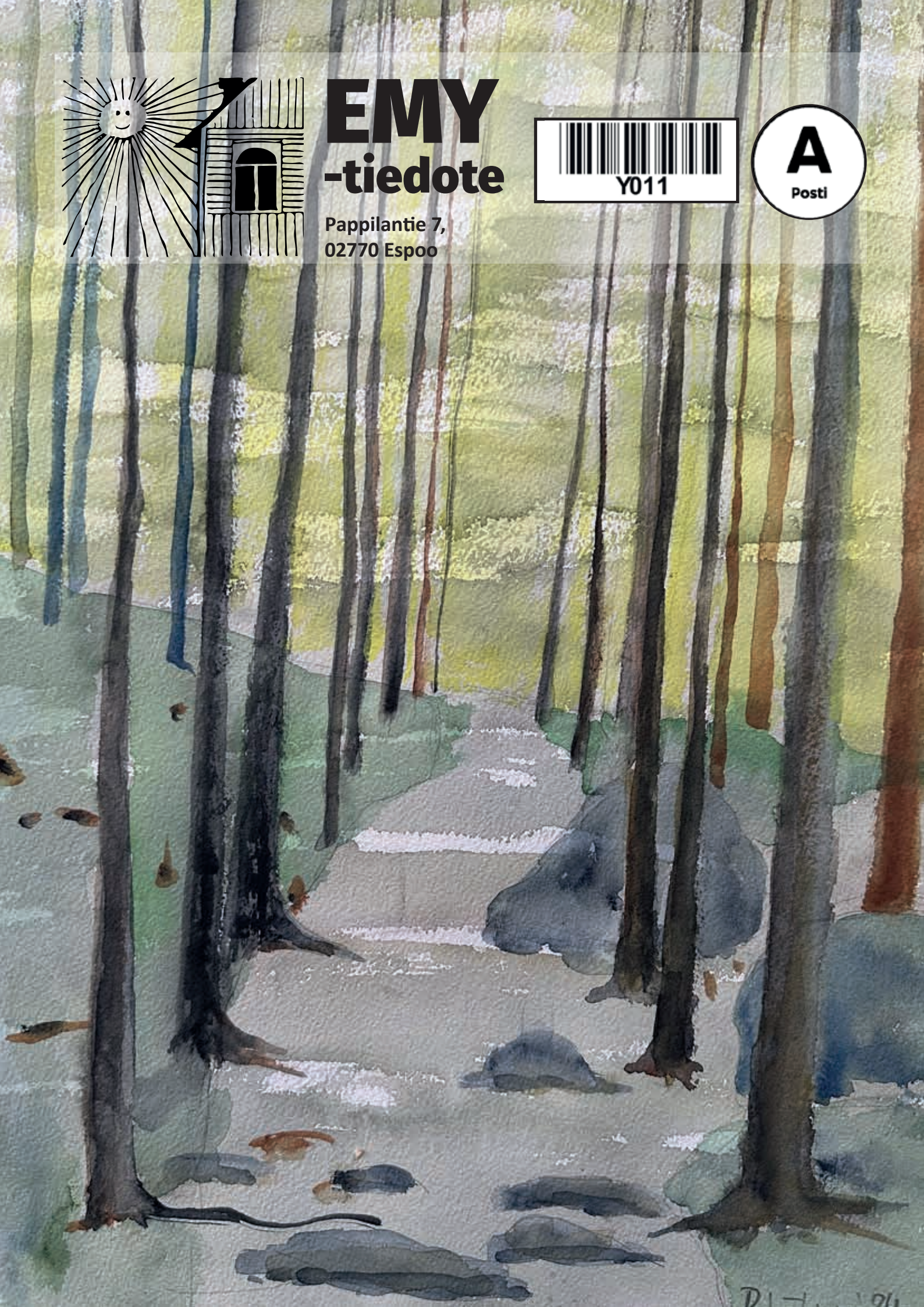






# EMY -tiedote

Pappilantie 7,  
02770 Espoo



D1-1 196