

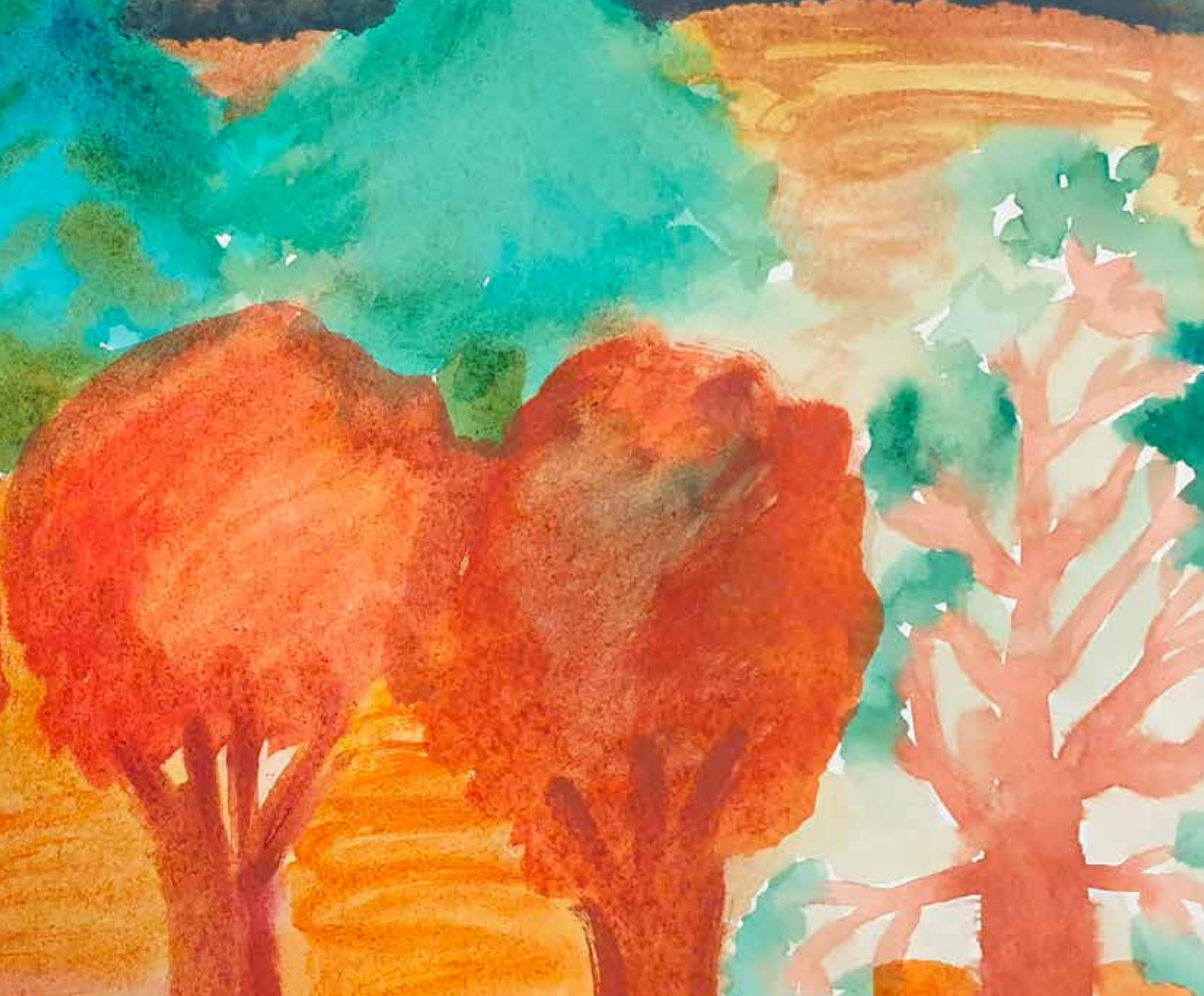


[www.emy.fi](http://www.emy.fi)

# EMY · TIEDOTE

**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry**  
**Esbo mentalhälsöförening EMF rf**

EMY-tiedote 11/2022  
Marraskuu



**Kohtaamispaikka Lilla Karyll**  
Pappilantie 7, Espoon keskus  
02770 Espoo p. 050 310 7985

**Kohtaamispaikka Meriemy**  
Merenkäynti 3,  
Kivenlahti, 02320 Espoo  
p. 050 471 7774

**Kohtaamispaikka ja ryhmätila**  
**Valoemy** Maapallonkatu  
8 E-F Olari, 02210 Espoo  
p. 050 312 5193



**Terassikahvio**  
Jorvin sairaala, Psykiatrian  
yksikkö p. (09) 4718 3953

# 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

Vuodelle 2022 jäsenmaksu on 23 € ja kannatusjäsenmaksu on 100 €. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jäsenet saavat EMY-tiedotteen postitse kotiin. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä. Lisätietoja yhdistyksestä ja jäsenyydestä: [emy.fi/yhdistys](http://emy.fi/yhdistys).

## Emyn pankkiyhteys

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

## Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala
Varapuheenjohtaja	Johanna Virtanen
Toiminnanjohtaja	Kaj Jarvisalo
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri
Ohjaaja	Saara Arkimo
Ohjaaja	Eeva Leinonen
Ohjaaja	Minna Kettunen
Ohjaaja	Tiia Hachad
Ohjaaja	Heli Nieminen
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen

•••••  
• **Muistathan, että Emyn työntekijöille saa soittaa, jos** •  
• **yhtään tuntuu siltä! Olemme täällä sinua varten!** •  
•••••

p. 050 552 1049  
p. 050 310 7981  
p. 050 312 5193  
p. 050 312 5192  
p. 050 310 7984  
p. 050 310 7983  
p. 050 310 7986  
p. 050 310 7987

kaj.jarvisalo@emy.fi  
virpi.guttorm@emy.fi  
arttu.poyhtari@emy.fi  
saara.arkimo@emy.fi  
eeva.leinonen@emy.fi  
minna.kettunen@emy.fi  
tiia.hachad@emy.fi  
heli.nieminen@emy.fi

## Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus  
p. 050 310 7985

Lilla Karyll on yli 100-vuotias puuhuvila aivan Espoon keskuksen sydämessä. Lillasta löytyy muun muassa asiakastietokone, päivän lehtiä, edullista kahvia ja juttuseuraa. Lillan yläkerrasta löytyy pieni kokoushuone, toimisto ja bändihuone.

## Kohtaamispaikka Meriemys

Merenkäynti 3, Kivenlahti  
p. 050 471 7774

Meriemys sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutason kohtaamispaikkaan on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan talkoisiin tai erilaisiin ryhmiin.

## Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

Maapallonkatu 8 E-F, Olari  
p. 050 312 5193

Valoemy on Emyn uusin kohtaamispaikka Olarissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa- ja tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja päivän lehdet. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä peleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



## Marraskuun täripit

2.11. & 29.11.	Herkullista kotiruokaa -kokkauskurssi Valoemyssä ja Lilla Karyllissa
5.11.	Kuukausikokous ja Kaikukorttiryhmä Meriemyssä
8.11.	Minuuden polku -taidekurssi alkaa Lilla Karyllissa
9.11.	Marrasiltamat Espoon kristillisellä koululla
11.11.	Espoo-info Meriemyssä
<b>12.11.</b>	<b>Emyn sääntömääräinen syyskokous Valoemyssä</b>
23.11.	Hyvän mielen ryhmä Valoemyssä
24.11.	Emyn vapaaehtoisten pikkujoulut Meriemyssä
25.11.	Bileperjantai Lilla Karyllissa ja Herkkuperjantai Meriemyssä
27.11.	Joogatyöpaja Valoemyssä
30.11.	Joulukorttiaskartelua Lilla Karyllissa
4.12.	Emyn pikkujoulut Valoemyssä

EMY-tiedote 11/2022

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

Emyn löydät myös Facebookista ja Instagramista!

Vastaava toimittaja: Arttu Pöyhtäri,

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilaushinta: Emy ry:n jäsenmaksu, 23 €/kalenterivuosi. Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse tiedote@emy.fi tai postitse Valoemyyn.

Kansi: Sirpa Inkinen

Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi Emylle

emy.fi -sivujen aloitelomakkeella tai aloite@emy.fi

## Emyn kuulumisia

**Joulunaika lähestyy väijäämättä.** Mietin tässä jo aiemmin, että kylläpä tämä vuosi menee nopsaan ja nyt sitä ollaankin jo melkein lopussa. Marraskuussa vietetään monenlaisia juhlia ja kuunvaihteessa järjestetään taas tutut emyläisten pikkujoulut Valoemyssä, jota ennen askarrellaan joulukortteja Lillassa. Näistä lisää seuraavalla aukeamalla!

Tässä kuussa on myös Mielenterveysviikko ja tutut Mielenterveysmessut, jotka tosin ovat etänä kuten viime vuonnakin. Samalla viikolla ilmestyy myös uusi Avomieli-lehti, jonka teemana tänä vuonna on kulttuuri mielenterveyden tukena. Avomieli-järjestöjen jäsenet ovat tuottaneet monenlaisia tarinoita, kuvia ja muuta mediaa, jolla tätä teema käsittelemme. Lehteen pääset tutustumaan kohtaamispaikoissamme tai verkossa, osoitteessa avomieli.fi.

Vaikka siihen vielä aikaa onkin, alkavat myös Emyn joulunajan valmistelut marraskuussa. Näistä lisää ensi kuun tiedotteessa!

Hyvää alkavaa loppusyksyä ja alkavaa talvea teille kaikille!

**Nähdään Emyssä!**

**Arttu**



## Ryhmiä ja kursseja marraskuussa

**Minuuden polku -taidekurssi ti 8.-29.11. klo 14-16 Lilla Karyllissa.** Kurssilla matkataan vanhasta minästä tulevaisuuden minään. Tarkoituksena on tukea kutakin osallistujaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja pohtimaan positiivisia asioita, joita toivoo omaan tulevaisuuteensa. Näitä kaikkia ilmaistaan erilaisten kuvataiteen menetelmien avulla. Kurssikerrat: 8.11., 15.11., 22.11. ja 29.11. Ohjaajana Christa. Ilmoittautuminen Vellon kautta tai Virpille p. 050 310 7981.



**Espoo-info Meriemyssä pe 11.11. ja to 8.12. klo 13-14.30 ja Lilla Karyllissa ti 15.11. ja 20.12. klo 13-14.30.** Tarvitsetko digitukea tai apua muussa asiointissa? Tule tutustumaan Espoo-infon palvelupisteeseen Meriemyssä pe 11.11. ja Lilla Karyllissa ti 15.11. klo 13-14.30. Espoo-info on kaupungin yleisneuvontaa ja digitukea tarjoava palvelupiste. Me Espoo-infon palveluneuvojat autamme sinua sähköisessä asiointissa (digituki) ja neuvomme kaupungin ja yhteistyökumppaneiden kuten Kelan ja HSL:n asioissa. Olemme aloitaneet liikkuvan neuvontapalvelun Espoon alueella. Se tarkoittaa, että liikumme julkisten palvelujen neuvonnasta ja digituesta hyötyvien asiakkaiden luokse yhteistyökumppaneiden tiloihin. Nähdään Meriemyssä ja Lilla Karyllissa!

**Hyvän mielen ryhmä Valoemyssä ke 23.11. klo 13.30-15.** Tervetuloa keskustelemaan turvallisessa ja luottamuksellisessa ryhmässä, jota ohjaa vapaaehtoinen vertaisohjaaja. Tarkoituksena on puhua mieltä painavista asioista ja saada sekä antaa toisillemme tukea, voimia ja jaksamista arkielämän haasteisiin. Vapaata keskustelua ryhmän kävijöiden toiveiden mukaisesti. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin: 23.11. ja 14.12.

**Herkullista kotiruokaa -kokkauskurssi Lilla Karyllissa ti 29.11. klo 10-13.** Lilla Karyllin talkoissa kokataan 29.11. Herkullista kotiruokaa Marttojen Hanna Pikkaraisen ohjauksessa. Sopii myös vegaaneille! Ilmoittaudu 25.11. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Jos sinulla on erityisruokavalio, ilmoittautumiset 22.11. mennessä.

## Tapahtumia Marraskuussa

**Marrasiltamat Espoon kristillisellä koululla Matinkylässä ke 9.11. klo 17-20.** Avomielin-yhdistysten yhteiset Marrasiltamat pidetään ke 9.11. klo 17-20 Espoon kristillisellä koululla, Matinkartanontie 13 A, Matinkylä. Ohjelmassa mm. herkullista ruokaa sekä kahvit, livemusiikkia bändin soittamana. Lisäksi arpajaiset ja karaoke. Lipun saat 4 € hintaan Lilla Karyllista tai olemalla yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192. Tervetuloa nauttimaan tunnelmasta ja yhdessäolosta! Yhteislähtö Marrasiltamiin Isolta Omenalta opiskelija Nillan ohjaamana klo 16.30. Tapaaminen metroaseman liukuportaiden yläpäässä K-Marketin edessä.

**Emyn sääntömääräinen syyskokous la 12.11.** Syyskokous pidetään la 12.11.2022 klo 13 Valoemyssä, Maapallonkatu 8 E-F. Kahvitarjoilu, tervetuloa!

**Emyn vapaaehtoisten pikkujoulu Meriemyssä to 24.11. klo 15-17.** Hei Emyn vapaaehtoinen! Sydämelinen kiitos kuluneesta vuodesta ja ajastasi emyläisten hyväksi! Emyn tontut kutsuvat sinut viettämään pikkujoulua Meriemyyhin! Luvassa yhdessäoloa, kevyttä ohjelmaa sekä pikkusuolaista ja makeaa herkkua. Ilmoittaudu ti 22.11. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi.

**Joogatyöpaja Valoemyssä + etänä su 27.11. klo 14-17.** Joogatyöpaja tänä vuonna vielä kerran marraskuussa. Työpajassa tehdään jooga-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia leppoisaan tahtiin eri joogatyyleillä. Marraskuun teemana on "joogaten läpi kaamoksen". Ryhmään on mahdollista osallistua myös etänä Avomielin-verkossa Discordissa, Joogatyöpaja-puhekanavalla. Ilmoittaudu lähiryhmään Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.



**Emyn pikkujoulu Valoemyssä 4.12. klo 12-15.** Tervetuloa Emyn kävijöiden perinteisiin pikkujouluihin! Tarjolla perinteisesti riisipuuroa, arpajaiset, pikkupurtavaa ja muuta mukavaa. Ilmoittaudu Vellossa tai Artulle p. 050 312 5193.

## Kuukausikokouksen aloitteesta

**Arjen digitaitoja yhdessä pelaten Meriemyssä pe 4.11. ja 18.11. klo 13-14.30.** Harjoitteleminen älypuhelimien käyttöä Digitaidot-peliä pelaamalla. Harjoittelua ohjaavat Emyn omat digikaverit ja Emyn työntekijä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

**Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 25.11. klo 10-13.** Kuun viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan, eli tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelemaan ja maistelemaan mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoisiin Vellossa tai Minnalle p. 050 310 7983.



**Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 25.11. klo 13-15.** Ja taas jammataan! Tule mukaan viettämään mukavaa aikaa musiikin ja tanssin merkeissä. Ohjelmassa mahdollisesti myös leikkimielisiä ohjelmanumeroita.

**Joulukorttiaskartelua Lilla Karyllissa ke 30.11. klo 13-15.** Toivottu joulukorttiaskartelu toteutuu Lilla Karyllin askarteluryhmässä! Tule inspiroitumaan ja toteuttamaan omat joulukortti-ideasi! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.



## Ajankohtaista

### Tulevia leirejä

**Emyn syysleiri Velskolassa 14.11.-18.11.** Emyn syysleiri järjestetään kurssikeskus Velskolassa Espoossa 14.11.-18.11.2022. Leirille lähdetään bussikuljetuksella Lilla Karyllista maanantaina 14.11. aamulla ja paluu leiriltä on perjantaina 18.11. aamupäivällä. Leirillä yövytään noin kahden hengen huoneissa ja nautitaan leirikeskusten henkilökunnan laittamista ruoista. Ohjelmaa leirillä järjestävät opiskelijat ja Emyn työntekijät. Voit myös itse ehdottaa tai ohjata jotakin ohjelmaa, mutta otathan sen puheeksi leiritapaamisessa. Leirin hinta on 60 € osallistujalle, Emy tarjoaa loput. Leirille haku on ollut pe 28.10. mennessä täyttämällä hakulomake netissä emy.fi/leirit. Hakulomakkeita on saanut myös Emyn kohtaamispaikoista ja työntekijöiltä. Lisätietoja Minnalta 050 310 7983. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme valinnoista henkilökohtaisesti viikolla 44 hakuajan jälkeen.



#### • • • • • Kognitiiviseen lyhytterapiaan harjoitusasiakkaaksi? • • • • •

- Hei, Opiskelen kognitiivisen lyhytterapian erityispätevyyttä (valmistun '23) ja tarjoan mahdollisuutta harjoitusasiakkuuteen. Tapaamiset ovat perjantaisin Valoemysssä.



- Kognitiivinen lyhytterapia sopii hyvin tunnelukkojen, ahdistuksen ja haitallisten ajatusmallien käsittelyyn.
- Kognitiivisessa lyhytterapiassa pureudutaan myös menneisyyteen, mutta pääpaino on nykyhetkessä.
- Opit tunnistamaan ajatuksiasi, tunteitasi ja käytösmallejasi sekä niiden taustalla olevia tunnelukkoja. Keskustelun lisäksi teemme erilaisia mielikuva- ja tietoisuustaitoharjoituksia. Saat mukaasi myös kotitehtäviä.
- Jos kiinnostuit lyhytterapiasta ja haluat tietää lisää, olethan yhteydessä minuun [terapiatyyniolo@gmail.com](mailto:terapiatyyniolo@gmail.com) tai Instagramin kautta tyyniolo.

• • • • • **Terapiaterkuin**  
• • • • • **Elina Skantsi/Tyyniolo**

## Talkoot

- Lilla Karyllin talkoot kahdessa osassa: aamupäivän talkoot klo 9.30–13 iltapäivän talkoot klo 12–15.30 Iltapäivän talkoot alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä.
- Meriemys ma, ke ja pe klo 10-13
- Valoemyn talkoot ke klo 10-13.

Ilmoittaudu talkoisiin Vellossa tai soita kohtaamispaikan puhelimeen (Lilla Karyll p. 050 310 7985, Meriemy p. 050 471 7774, Valoemy p. 050 310 7987). Tulethan talkoisiin vain terveenä.

## Kohtaamispaikat

- Lilla Karyll on auki arkisin klo 9-16.30.
- Meriemy on marraskuussa auki arkisin klo 9-15.
- Valoemy auki ma klo 10-14 ja to-pe 10-14.

Kohtaamispaikkojen viikonloppupäivystykset:

- Meriemy auki lauantaisin 12-16
- Lilla Karyll auki sunnuntaisin 12-16

Varmista aina kohtaamispaikkaan soittamalla että päivystäjä on paikalla!

## Emy mahdollistaa!

**Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus Valoemys-  
sä la 19.11. - su 20.11. klo 10-17.** Mielenterveyden ensiapu® 1 – Mielenterveys elämäntaitona on voimavaralähtöinen kansalaistaitokoulutus. Koulutus tarjoaa tutkittua tietoa mielenterveydestä sekä keinoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Mielenterveyttä lähestytään voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykynä selviytyä arjessa. Koulutuksessa käsiteltävät teemat

- Mielenterveys osana hyvinvointia ja terveyttä
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit ja selviytyvä ihminen
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus mielenterveyden tukena
- Mielenterveys ja arjen taidot

Koulutuksen jälkeen

- tiedät mitä mielenterveys on
- tiedät miten mielenterveyttä voi edistää

(Koulutus ei sovellu akuutissa kriisissä olevalle.) Koulutus sisältää oppikirjan sekä aamu- ja iltapäiväkahvin. Ilmoittaudu ma 14.11. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

**Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa ti 22.11. klo 16-17.30.** Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisuskoulutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittaudu mukaan ma 21.11. mennessä Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

### Kannettava tietokone lainaan Emystä?

Emystä voit saada läppärin lainaksi sekä vapaaehtoiselta opastusta laitteiden käyttöön. Tiedustelut: Kaj Jarvisalo kaj.jarvisalo@emy.fi tai p. 050 552 1049.

### Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

Yhdistämme ihmisiä 2-4 henkilön kaveriporukoihin. Ajatuksena vähentää yksinäisyyttä. Mahdollisesti käydä vaikka Kaikukorttikohteissa 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.

## Tule mukaan kehittämään Emyä!

**Emyn vuoden viimeinen kuukausikokous Meriemys-  
sä la 5.11. klo 13-14.** Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloitelaatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

**Kaikukorttiryhmä** kuukausikokouksen jälkeen Meriemys klo 14-15!

## Kiinnostaako vapaaehtoistyö?

### Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Meriemyn lauantapäivystäjä klo 12-16
- Lilla Karyllin sunnuntaipäivystäjä klo 12-16
- Ryhmänohjaaja jalkapalloon, futsaliin, sählyyn tai sulkapalloon
- Avomielin-verkkoon Discordiin keskustelukaveriksi
- Pihatöitä Lilla Karyllissa
- Emyn toiminnan esittely esim. terveyskeskuksien ja psykiatrian poliklinikoiden auloissa yhdessä Emyn työntekijän kanssa
- Ruotsin, englannin tai venäjän kielen keskusteluryhmän ohjaaja
- Joululounaan tai muiden tapahtumien järjestelyissä auttaminen
- Ohjaaja hiihtotekniikan opastukseen (yhden teemakerran ohjaus).

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.



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

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

## Onnellisuus

*Mitä on onnellisuus? Onko se elämän salaisuus?  
Onni hymyilee, kun elämä hymyilee.  
Miten onnellisuutta siis mitataan?  
Siihen elämän lämpömittaria tarvitaan.*

*Onnen sivuraiteet elämän harhaan vie.  
Onnen markka on tarkka.*

*Elämän ohje:  
hippunen onnea ja onnellisuutta,  
elämän mausteita  
hippunen rakkautta, elämän suolaa.*

**Anne Karhu**

## Tuu messiin! -toiminta nuorille aikuisille

### Kohtaamispaikka Olotila!

Olotilassa voit pelailla, hengaila, tutustua uusiin ihmisiin, tulla tekemään kouluhommia tai muita prokkiksia. Valoemystä löytyy erilaisia pelikonsoleita ja lautapelejä, voit myös tuoda omiasi. Olotilassa saa myös järjestellä erilaisia omia vapaaehtoisjuttuja!

- Maanantain Olotila Ohjaamotalolla 15-18
- Keskiviikon Olotila 16-20
- Torstain Olotila 15-19
- Perjantain Olotila 15-19



@emymessissa



SCAN ME



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

Arttu Pöyhkäri // p. 050 312 5193

arttu.poyhkaari@emy.fi // arttumessissa#7884



# Emyn etä- ja lähitoiminta Marraskuussa

## Vello

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

## Discord

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivujen etusivulta, [www.emy.fi/](http://www.emy.fi/)!

## Zoom

- Zoomin linkit löytyvät Emyn kotisivujen Ryhmätöiminta-sivuilta osoitteesta [www.emy.fi/ryhmatoiminta](http://www.emy.fi/ryhmatoiminta).

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

**Olotila Ohjaamotalolla (18-32 v.) klo 15-18.** Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelata pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

**NUORILLE AIKUISILLE!**

**Joogaa Lagstadin koulussa klo 17-18, 28.11. asti.** Emyn järjestämä jooga on kaikille sopivaa. Syksyn aikana kokeilemme eri joogatyylejä. Joogaa varten pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villi. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

## Sielunmaisemien maalarit Lilla Karyllissa

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

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Roperyhmä Discordissa klo 18.30-20.30.** Uusi roperyhmä käynnissä, mukaan mahtuu!! Kysy lisää Artulta p. 050 312 5193 tai Discordissa.

**NUORILLE AIKUISILLE!**

## Maanantai

**Talkoot.** Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä.

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä 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** on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

- **Me-talon ystävärühmä** (Terveyskuja 2 B) klo 10-11.45 Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.
- **Raitin Pysäkin ystävärühmä (täynnä)** (Konstaapelinkatu 1) klo 15-16.30. Ilmoittaudu Virpille p. 050 310 7981.
- **Naapuruustalo Matinkylän ystävärühmä** (Matinkatu 7) klo 15-16.30. Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.

## Leivontaryhmä Valoemyssä 14.11. klo 11-14.

Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa! Ryhmä kokoontuu kerran kuussa: 14.11. ja 12.12. Ilmoittaudu 14.11. kertaa varten to 10.11. mennessä Vellossa tai Helille p. 050 310 7987, kerro samalla ruokarajoitteesi.

**Kuukausi-  
kokouksen  
toive!**

## Tiistai

**Talkoot.** Lilla Karyllissa. 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

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





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

**Keilausta Tapiolan keilahallissa klo 14-15.** Loppuvuoden keilauskerrat: 22.11. ja 13.12. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.



**Minuuden polku -kurssi Lilla Karyllissa klo 14-16.** Kurssilla matkataan vanhasta minästä tulevaisuuden minään. Tarkoituksena on tukea kutakin osallistujaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja pohtimaan positiivisia asioita, joita toivoo omaan tulevaisuuteensa. Näitä kaikkia ilmaistaan erilaisten kuvataiteen menetelmien avulla. Kurssikerrat: 8.11., 15.11., 22.11. ja 29.11. Ohjaajana Christa. Ilmoittautuminen Vellon kautta tai Virpille p. 050 310 7981.

**Teatteriryhmä ESKO:ssa klo 14.30-16.** Emyn teatteriryhmä kokoontuu ESKO:n salissa (Pappilantie 2). Ryhmässä harjoitellaan ilmaisutaitoa ja näyttölemistä teatterikoulun opettajan ohjauksessa. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) kunto-saliryhmä Leppävaarassa (Veräjätalonkatu 6) klo 16-17.** Nuorten aikuisten salilla voi treenata kivassa porukassa!

Tarvittaessa saat apuja ohjelman sumplimiseen, mutta voi myös tulla messiin vaan kuulokkeet korvilla hikoilemaan. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

**NUORILLE  
AIKUISILLE!**

**Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Me-talolla 15.11. klo 16.30-18.30.**

Tule mukaan taiteilemaan! Nuorten aikuisten taideryhmä kokoontuu syyskaudella kerran kuussa: 15.11. ja 13.12. Paikka: Espoon keskus, Me-talo (Terveyskuja 2 B). Piirtää voit aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Ohjaajana Titta.

**NUORILLE  
AIKUISILLE!**

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

**Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18., 29.11. asti.** Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

**Itämaista tanssia Lagstadin koulussa klo 18-19, 29.11. asti.** Itämaista tanssia tanssitaan naisten kesken. Mukaan tarvitetset sisäkengät tai sukat sekä rennot vaatteet. Ohjaajana Heta.

**Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyllissa parillisina viikkoina klo 18-19.30, 29.11. asti.** Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä.

## Keskiviikko

**Talkoot.** Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä.

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä 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 Helille p. 050 310 7987.

**Kirjoitusryhmä Valoemyssä 9.11. ja 30.11. klo 13-15.** Kirjoita aiheesta tai aiheen vierestä! Kirjoitusryhmässä on joka kerta jokin aihe, teema tai harjoitus, jonka pohjalta kirjoitetaan tekstejä. Ryhmässä voi työstää pidempää tekstiä, kirjoittaa lyhyitä pätkiä tai ihan vain tulla kuuntelemaan. Kaikki ovat tervetulleita, taidoista riippumatta! Mukana opiskelija Nilla. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192.

**Kuukausi-  
kokouksen  
toive!**



**Askartelupaja Lilla Karyllissa klo 13.30-15.30.**

Askarrellaan eri teemoista ja materiaaleista. Ryhmä kokoontuu joka keskiviikko. 30.11. tehdään joulukortteja! Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192.

**Hyvän mielen ryhmä Valoemyssä 23.11. klo 13.30-15.** Tervetuloa keskustelemaan turvallisessa ja luottamuksellisessa ryhmässä, jota ohjaa vapaaehtoinen vertaisohjaaja. Tarkoituksena on puhua mieltä painavista asioista ja saada sekä antaa toisillemme tukea, voimia ja jaksamista arkielämän haasteisiin. Vapaata keskustelua ryhmän kävijöiden toiveiden mukaisesti. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa keskiviikkoisin: 23.11. ja 14.12.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Liikunta-ryhmä Valoemyssä klo 14.30-15.30.**

Fillariryhmä jää odottamaan kevättä, joten vaihdettiin tämä yleismalliseksi liikunnalliseksi toimintaryhmäksi, jossa sitten tehdään erilaisia liikunnallisia hommia, säistä riippuen! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

**NUORILLE AIKUISILLE!**

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

Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekäästä tekemistä. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Peliryhmä Discordissa klo 16-18.**

Pelaillaan pelejä ja jutellaan, mukaan voi tulla myös vain hengailemaan. Suosittuja pelejä ovat olelet Apex, EFT ja Jackboxit. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

**NUORILLE AIKUISILLE!**



**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!**

**Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16.30-18.**

Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Mukana Merja.

**Futsalia Storängensin koulussa klo 17-18.**

Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

## Torstai

**Talkoot.** Lilla Karyllissa. 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.



**Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15.**

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

- 3.11. Mandaloita ja narumaalusta
- 10.11. Virtuaalinen museokäynti
- 17.11. Kollaasitaidetta
- 24.11. Puistokävelyä (sateella pelataan Aliasta)
- 1.12. Jouluisia yhteislaulua

Tiedustelut Saarialta p. 050 312 5192.

**Meren ja taivaan välillä Meriemyssä parillisina viikkoina klo 14-15, 17.11. asti.** Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Liisa Pohjosen ohjauksella. Lisätietoja Eevalta p. 050 310 7984.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 15-19.**

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.

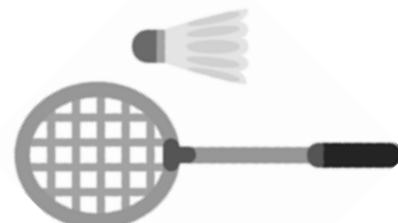
**NUORILLE AIKUISILLE!**

**Tukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa parittomina viikkoina klo 17-18.30.**

Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaajat Maaret ja Anu. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

**Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 18-19, 1.12. asti.**

Mukaan tarvitset sisäkengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittaudu Vellossa tai Saarialle p. 050 310 5192.



## Perjantai

**Talkoot.** Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä.

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.

### **Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14.**

Tervetuloa tekemään erilaisia käsitöitä! Osaamista ei tarvitse olla, sinua autetaan tarvittaessa. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192.

### **Bänditaitoryhmä klo 13-14.**

Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

**Arjen digitaitoja yhdessä pelaten Merie-myssä klo 13-14.30.** Harjoitteleminen älypuhelimien käyttöä Digitaidot-peliä pelaamalla 4.11. ja 18.11. Harjoittelua ohjaavat Emyn omat digikaverit ja Emyn työntekijä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

Kuukausi-  
kokouksen  
toive!

### **Kävelyä Lilla Karyllista klo 14.30-15.30.**

Kävelyä ja juttelua. Lisätietoja Heliltä p. 050 310 7987.

**Joogaa Eskossa ja etänä klo 14.30-15.45.** Lähde mukaan joogaamaan joko paikan päälle (Pappilantie 2) tai Zoomin kautta! Titta ohjaa rauhallista joogaa, jossa pääset myös välillä haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

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

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 15-19.** 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!**

**Kuntosali Kannusillanmäen väestönsuojassa klo 16-17.** Emyn kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa. Salilla treenataan mukavassa seurassa. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

## Lauantai

**Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 5.11. klo 14-15.** Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Vuoden viimeinen ryhmäkerta 5.11. Seuraavan kerran 7.1.2023. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

## Sunnuntai

**Filosofiakahvila Lilla Karyllissa klo 14-15, ei 13.11.** Kaipaako ohjattua soljuvaa syvällistä keskustelua? Haluaisitko kokea, kuinka vaivatonta ryhmän kautta on saada asioihin moniulotteinen näkökulma? Tule keskustelemaan pienistä ja suurista asioista pohdiskelevalla otteella. Mitään ei tarvitse osata etukäteen. Ryhmän ohjaaja Petteri johdattelee ihmettelemään asioita ja pitää huolta, että tulet kuulluksi. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.



### **Olohuone klo 14-16.**

Juttelua Avomielin-verkossa Discordissa. Mukaan voit tulla videoyhteydellä, äänellä, kirjoittelemalla tai tulla vain kuuntelemaan. Tulethan paikalle klo 14. (Jos ryhmäläisiä ei ole klo 14.15 mennessä, ryhmää ei pidetä.) Mukana vapaaehtoinen Noora.

### **Joogatyöpaja Valoemyssä ja etänä 27.11. klo 14-17.**

Vuoden viimeinen joogatyöpaja! Työpajassa tehdään jooga-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia leppoisaa tahtiin eri joogatyyleillä. Lokakuun teemana on "joogaten läpi kaamoksen". Ryhmään on mahdollista osallistua myös etänä Avomielin-verkossa Discordissa, Joogatyöpaja-puhekanavalla. Ilmoittaudu lähiryhmään Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.



## Tiivistetty toimintasuunnitelma ja talousarvio 2023

### Täyspitkän toimintasuunnitelman saat luetta- vaksesi ennen kokousta: [emy.fi/](http://emy.fi/) yhdistys tai saapumalla puoli tuntia ennen syyskokousta Valoemyyn.

Toimintasuunnitelma on laadittu vuodelle 2023 "normaali-aikojen" toiminnalle. Toivomme, että koronapandemia ei enää häiritsisi toimintaa. Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Emy) on espoolainen yhdistys, joka tarjoaa mielekästä tekemistä, seuraa ja vertaistukea mielenterveyskuntoutujille 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 mielenterveyskuntoutujien 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. Näiden lisäksi Emyn käytettävissä tilat Villa Apteekissa ja kumppanuuksiin pohjautuvia kokoontumistiloja sekä liikuntatiloja. Emyn runsas ryhmätoiminta on yhdistystoiminnan kulmakivi. Emy järjestää kaikille avointa talokutoimintaa.

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 kuntoututtavan työtoiminnan, työkokeilun ja työharjoittelun paikkoja niin yhdistyksessä kuin Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavalla Kaukalahden puutarhalla. Palkkatuetuun työhön otetaan työntekijöitä.

EMY-tiedote ilmestyy kerran kuukaudessa ja pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen lehti Avomieli ilmestyy kerran vuodessa Mielenterveysmessuille. Emyllä on ajantasaiset kotisivut [emy.fi](http://emy.fi/) sekä aktiiviset sosiaalisen median käyttäjätilit @emyespoa Facebookissa ja Instagramissa sekä Twitterissä Samaan suuntaan -hankkeen osalta. Emy on aktiivinen Avomieli-verkko Discord-alustalla ja Tuu messiin! -toiminnassa on oma Discord.

Työntekijät vastaavat toiminnan koordinoimisesta. Vähintään kerran vuodessa työntekijät ja hallitus pitävät yhteisen suunnittelun 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 ja webropol.fi). Kävijöiden, osallistujien taitoihin käyttää digitaalisia palveluja opastetaan aktiivisesti.

Emyn työntekijät saavat tarvittaessa työnohjausta tai ryhmätyönohjausta ja heidän työterveyshuoltonsa on Mehiläisessä. Yhdistys kannustaa osallistujia Mielenterveyden keskusliiton 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 vapaa-ajan mielekkääseen, elämänhallintaa tukevaan ja syrjäytymiskierteitä katkovaan järjestö- ja harrastetoimintaan.

STEA:n rahoittama Samaan suuntaan -hanke (2020-2022) jatkaa luotsaamista kohti uutta espoolaista yhteistyön kulttuuria Espoonseudun ja vuonna 2023 Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdeongelmia kokeneita ihmisiä kohtaavien yhteisöjen yhteistyökulttuurin edistämiseen sekä kunta/hyvinvointialue-järjestöyhteistyön mallintamiseen heikoimmassa asemassa olevien ihmisten osallisuuden lisäämiseksi yhden työntekijän voimin.

Paikka auki -avustusohjelmassa on yksi työntekijä palkkaamiseen liitettynä oppisopimuskoulutukseen. Ohjelman tarkoituksena on edistää vaikeasti työllistyvien henkilöiden työllistymistä tarjoamalla työpaikkoja sosiaali- ja terveysalan järjestöissä.

# Syyskokouksen esityslista

Emy ry unelma talousarvio vuodelle 2023	
Työtoimintatuotot	38 600 €
Jäsentoimintatuotot	4 800 €
Työllistämistuki	71 171 €
Opintokerhokorvaukset, oppisopimus	4 800 €
Muut toimintatuotot	21 200 €
<b>Toimintatuotot yhteensä</b>	<b>140 571 €</b>
STEA Ak Kohtaamispaikkojen toimintaan	370 000 €
STEA C Samaan suuntaan	76 500 €
STEA Paikka auki	30 865 €
<b>Toiminta-avustukset yhteensä</b>	<b>477 365 €</b>
<b>Tuotot yhteensä</b>	<b>617 936 €</b>
<b>Kulut</b>	
Palkat	-338 947 €
Henkilöstösivukulut	-73 966 €
Talkooruokailu	-27 000 €
Työterveyshuolto + työhyvinvointi	-16 000 €
Koulutus ja virkistys	-6 000 €
Työtoimintarahat ja vakuutukset	-14 500 €
<b>Henkilöstökulut yhteensä</b>	<b>-476 413 €</b>
Työtoimintakulut	-45 800 €
Jäsentoimintakulut	-23 700 €
Vuokrat	-30 100 €
<b>Muut kulut</b>	<b>-150 680 €</b>
<b>Kulut yhteensä</b>	<b>-726 693 €</b>
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>-108 757 €</b>
Jäsenmaksut, lahjoitukset ja muut tuotot	
<b>Varainhankinta yhteensä</b>	<b>8 000 €</b>
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>-100 757 €</b>
Sijoitus- ja rahoitustoiminta	-500 €
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>-101 257 €</b>
Avustukset Espoon kaupunki	2 600 €
Toiminta-avustukset Viola Raninin säätiö, seurakunta	25 000 €
Yhteistoimintasopimus Espoon kaupunki	75 000 €
<b>Yleisavustukset yhteensä</b>	<b>102 600 €</b>
<b>TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ</b>	<b>1 343 €</b>

## SYYSKOKOUS 2022 ESITYSLISTA

**Paikka: Kohtaamispaikka Valoemy**

**Aika: lauantai 12.11.2022 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 2023

### 7 § EMYN UUSIEN ARVOJEN; TOIMINTA-AJATUKSIEN JA VISIOIDEN VAHVISTAMINEN

### 8 § JÄSENMAKSUJEN SUURUUDET ERI JÄSEN-TYYPEILLE VUODEKSI 2022

### 9 § HALLITUKSEN JÄSENTEN KOKOuspalkkioiden, KULUKORVAUSTEN JA TILINTARKASTAJIEN PALKKIOISTA PÄÄTTÄMINEN VUODELLE 2023

### 10 § HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA (1 VUOSI)

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

### 12 § TILINTARKASTAJIEN VALINTA

### 13 § ILMOITUSASIAKAS

### 14 § KOKOUKSEN PÄÄTÖS

# Emyn yhteistyökumppanien toimintaa

## Tukea seurakunnista

### Kaipaatko tukea elämäntilanteessasi?

Älä jää yksin. Voit ottaa yhteyttä seurakunnan työntekijöihin, kun tunnet tarvitsevasi kahdenkeskistä, luottamuksellista keskustelua ja muuta tukea. Sinun henkilökohtaisissa asioissasi kirkon työntekijöitä sitoo ehdoton vaitiolovelvollisuus.

[www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea](http://www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea)

## Esbo svenska församling

### Ibland kan vardagen kännas tung och det kan vara bra att få tala med någon på sitt egna modersmål.

Då kan du kontakta Esbo svenska församlingens diakonarbetare för en pratstund.

Du kan ringa tf 050 432 4323 eller skicka e-post nina.wallenius@evl.fi. Vi hör! Mvh Nina Wallenius

## Elintarvikejakelu

**Espon Ankkuri:** Hävikkiruokakassi keskiviikkoisin puhelinvarauksella (klo 10.00–11.00, puh. 050 436 6006) Matinkartanontie 16 B, Matinkylä. Päihteetön palvelu.

**Esponlahden kirkko:** hävikkiruokakassi. Ma, ke ja pe, ei pyhäpäivinä. Vuoronumeroiden jako klo 9-9.15 Kipparinkatu 8.

**Hyvä Arki ry: MA:** Jonotusnumerot jaetaan klo 9:30 alkaen. Jako aikaisintaan klo 11:30.

**TI:** Jaossa leipää ym. klo 9-13.

**KE:** Aamujako, jonotusnumerot klo 7:30 alkaen. Jako noin klo 8:15 alkaen. Päiväjako, jonotusnumerot klo 9:30 alkaen. Jako aikaisintaan klo 11:30. **TO:** Jaossa leipää ym. klo 9-13.

**PE:** Aamujako, jonotusnumerot klo 7:30. Jako noin klo 8:15. Päiväjako, jonotusnumerot klo 9:30 alkaen. Jako aikaisintaan klo 11:30. Sokinsuonkuja 4.

**Manna-talo:** Manna-talo (Tuomarilantie 19) Jos tarvitset ruoka-apua, soita arkisin (ei torstaisin) välillä 9-11 numeroon 0400-401114 ja varaa itsellesi aika. Jaamme elintarvikkeita (torstaisin vain leipää) joka arkipäivä alkaen klo 12. Saat ruoka-avun valmiina korina, josta voit pakata elintarvikkeet omaan kassiisi. Ota siis oma kassi mukaan!

Manna-talosta voit hakea ruoka-apua kerran viikossa per talous.

## Ilmaisia ruokailupaikkoja

**Espon Ankkuri:** aamiainen ma, ti, to, pe (ei ke) 9-10, lounas ma, ti, to, pe (ei ke) 11.30-12. Max. 10 hlöä kerrallaan. Matinkartanontie 16 B, Matinkylä. Päihteetön palvelu.

## Diakonialouaat ja lounaat Espoon seurakunnissa

### Diakoniaruokailuja 5.9.2022 alkaen

#### Auroran kappeli Heiniemenpolku 1

Kappelilounas ma ja to klo 11-13, Heiniemenpolku 1. Ateria: aikuiset 5 €, lapset 3-10-vuotiaat 2 €, alle 3-v. 0,50 €.

#### Kauklaahden kappeli, Kauppamäki 1

Kappelilounas ti klo 11-12.30. Alkuhartaus, hinta 4 €, 3-10-vuotiaat lapset 2 €.

#### Suvelan kappeli, Kirstintie 24

Kappelilounas ti klo 12-13 Alussa hartaus, aterian hinta 3 €, lapset 3-12 v. 1,5 €, alle 3 vuotiaat ilmaiseksi.

#### Viherlaakson kappeli, Viherkalliontie 2

Kappelilounas ti klo 12-13 Alussa hartaus, aterian hinta 4 €, 3-10-vuotiaat 2 €, alle 3-vuotiaat 0,50 €.

#### Esponlahden kirkko, Kipparinkatu 8

Diakonialounas vähävaraisille ma ja to klo 12-13 lipunmyynti klo 11.30-12.30 hinta aikuiset 3 €, 3-14v. 1 €. Alkuhartaus.

#### Soukan kappeli, Soukankuja 3

Diakonialounas ti klo 11-12 lipunmyynti klo 10.30-11.30, hinta aikuiset 3 €, 3-14v. 1 €. Alkuhartaus.

#### Leppävaaran kirkko, Veräjäkallionkatu 2

Diakonialounas ti ja to klo 11.30-12.30. Lounaan hinta on 3 €. Lounaat alkavat hartauksella tai ruokarukouksella.

#### Matinkappeli, Liisankuja 3

Diakonialounas ti klo 13-14. Lipunmyynti alkaa klo 12.30. Syys-toukokuun ajan. Hinta 3 €. Lounailla diakoniatyöntekijä tavattavissa.

#### Olarin kappeli, Kuunkehrä 4

Diakonialounas to klo 13-14 Olarin kappeli, Kuunkehrä 4. Lipunmyynti alkaa klo 12.30. Syys-toukokuun ajan. Hinta 3 €. Lounailla diakoniatyöntekijä tavattavissa.

#### Tapiolan kirkko, Kirkkopolku 6

Lounas ti klo 12.15. Ruokalippuja myydään klo 11.30-12 ja 12.15-12.30. Hinta 4 €, 3-14-v. 2 €, alle 3-v. Ilmaiseksi. Maksuvapautus mahdollinen etukäteen diakonin kanssa sovittuna. Diakonian ajanvaraus 040 531 1011.



## Naapuruustalo Matinkylä

(ent. Asukastalo Kylä-  
maja) on kaikille avoin  
kohtaamispaikka ja  
toimintatila Espoon  
Matinkylässä. Tarjoam-  
me tukea, ohjausta ja  
neuvontaa suomen,  
arabian, somalin ja  
englannin kielellä.



Naapuruustalo on avoinna ma-pe klo 10-16.  
Lounasta on tarjolla keskiviikkoisin. Kahvia  
sekä pullaa ja pasteijoita tarjoamme päivittäin  
edulliseen hintaan (kahvi 0,50 €, pulla 0,50 € ja  
pasteija 1 €).

Matinkatu 7  
p. 050 4303 112.  
www.facebook.com/naapu-  
ruustalomatinkyla

TARKISTA  
KOTISIVUILTA!

## Edullisia ruokailupaikkoja

**Manna-talo:** Manna-talolla lounas keskiviikko-  
isin 12-13. Hinta paikan päällä 2 €, take-away 3 €  
Tuomarilantie 19.

## Raitin Pysäkki

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin  
klo 9.00-13.00.

Kahvila on avoinna päivittäin  
ja puuroa on tarjolla kahtena  
päivänä viikossa, maanantaisin  
ja perjantaisin. Lounas on tar-  
jolla keskiviikkoisin klo 12.00.  
Ruokajakelua on lähes päivittäin.  
Lauantaibrunssi tarjolla syksyn  
aikana 10.9., 8.10., 19.11. ja 17.12.  
- brunssin hinta on 3 €.



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

TARKISTA  
KOTISIVUILTA!

Iltaisin ja viikonloppuisin Raitin Pysäkillä kokoon-  
tuu erilaisia ryhmiä, järjestetään luentoja, kursseja  
ja muita tilaisuuksia. Näistä saat tarkemmat tiedot  
Pysäkiltä.

Käyntiosoite Konstaapelinkatu 1, Leppävaara

Postiosoite Timpurinkuja 2, 02650 Espoo

***Espoon ruoka-avusta löydät ajanta-  
saista tietoa parhaiten: ruoka-apu.fi.  
Tarkistathan sieltä tietojen paikkansa-  
pitävyyden!***

## Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsy-  
lippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuu-  
rikohteisiin. 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 rahatilan-  
teessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssi-

paikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuville Kaikukortteja  
myöntävät Emyssä alle listatut työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä.  
Kaikukortin käyttämiseen tarpeja löydät: emy.fi.

Saara Arkimo puh. 050 312 5192 saara.arkimo@emy.fi

Virpi Guttorm puh. 050 310 7981 virpi.guttorm@emy.fi

Tiia Hachad puh. 050 310 7986 tiia.hachad@emy.fi

Arttu Pöyhtäri puh. 050 312 5193 arttu.poyhtari@emy.fi

Eeva Leinonen puh. 050 310 7984 eeva.leinonen@emy.fi

Heli Nieminen puh. 050 310 7987 heli.nieminen@emy.fi



# EMY

Pappilantie 7  
02770 Espoo



.Y011



Posti Green

