



EMY-

tiedote

**Syskuu
2024**

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

Yhdistys ja yhteystiedot

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

Emyn pankkilyhteys

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



Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala		
Varapuheenjohtaja	Johanna Virtanen		
Toiminnanjohtaja	Kaj Jarvisalo	p. 050 552 1049	kaj.jarvisalo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	virpi.guttorm@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	arttu.poyhtari@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	saara.arkimo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Johanna Kansälä	p. 050 310 7982	johanna.kansala@emy.fi
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen@emy.fi
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad@emy.fi
Ohjaaja	Heli Nieminen	p. 050 310 7987	heli.nieminen@emy.fi
Ohjaaja	Ulla Sundström	p. 050 310 7980	ulla.sundstrom@emy.fi
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	sandra.saim@emy.fi
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		

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 kurssi-

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

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.

Syyskuun täripit

2.9.	<i>Liskotapaaminen Lilla Karyllissa</i>
4.9.	<i>Emyn pop-up-piste Leppävaaran psykiatrian poliklinikalla</i>
4.9.	<i>Emyn pop-up-piste Matinkylän psykiatrian poliklinikalla</i>
5.9.	<i>Retki hevostalli Stall Gobbackaan</i>
6.9.	<i>Koirakävelyä kävelyryhmässä</i>
10.9.	<i>Avomielin-ongintakilpailu Vanhankaupunginlahdella</i>
10.-13.9.	<i>Avomielin-yhdistysten Märkiön leiri Nurmijärvellä</i>
14.9.	<i>Suvelan Basaari</i>
17.9.	<i>Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa</i>
21.-22.9.	<i>SyysMatin Markkinat</i>
27.9.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn tal-koissa</i>
27.9.	<i>Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>

EMY-tiedote 9/2024

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

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Y-tunnus: 0678820-6

EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo espoonmie-

lenterveys@emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan

internet-osoitteessa www.emy.fi/emy-tiedote

Vastaava toimittaja, taitto: Arttu Pöyhtäri

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilaushinta: 45 €/kalenterivuosi. Sisältää myös

Emyn jäsenmaksun.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimit-

taa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä

sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.

Kansi: Omakuva N:Y:T ryhmä. Teos: Aamu

Kuvituksia on luotu myös DALL-E tekoälyllä

Emyn kuulumisia

Syyskuussa voi ilman huomata olevan hieman viileämpi, puiden muuttavan muotoaan ja luonnon kukoistavan eri tavalla. Kesän jälkeen tämä on ainakin allekirjoittaneen mielestä mukavaa ja pyöräilykin on kevyempää, kun aurinko ei aina porota niskaan.

Vaikka luonto ja sää huomattavasti muuttuvatkin syksyllä, on Emyn toiminta silti yhtä monipuolista ja kattavaa. Ryhmät palailevat kesätauoltaan, retkiä tehdään ja erilaisia tapahtumiakin järjestetään.

Syyskuussa tutut Suvelan Basaari ja SyysMatin Markkinat järjestetään tässä aivan Lilla Karyllin lähistöllä; Basaari Suvelan asukaspuistossa ja SyysMatin Markkinat kirkon ja joen ympäristössä, kivenheiton päässä Pappilantieltä. Näistä lisää seuraavilla sivuilla.

Toiminnan lisäksi tiedotteesta löytyy erinomainen kirjoitus vammaiskortista, sen käyttöönotosta ja mahdollisuuksista jonka Pasi Sallinen on vapaaehtoisesti tiedotteeseen koostanut. Kiitos Pasi!

Päätoimittaja jatkaa syyskaudella pyöräilyä, tavoitteena olisi tämän vuoden aikana 2 000 kilometriä.

Hyvää alkavaa syksyä juuri Sinulle ja nähdään Emyssä!

Arttu



Ajankohtaista

Tapahtuu syyskuussa



Liskotapaaminen Lilla Karyllissa ma 2.9. klo 16-17. Tervetuloa moikkaamaan rauhallista ja ihmisystävällistä parta-agama Mona! Mona on 8-vuotias, utelias ja kiltti lisko, jonka lempipuuhiia ovat ikkunasta ulos tuijottelu ja erilaisten herkkujen saanti. Laji on kotoisin Australiasta ja on yleinen lemmikinä. Mona pitää kaikista ihmisistä ja on käsikesy.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Emyn pop-up-pisteitä psykiatrian poliklinikoilla ke 4.9. Tule tutustumaan Emyn toimintaan ja kahville.

- **Leppävaaran** psykiatrian poliklinikalla (Linnoitustie 7) klo 9-11.
- **Matinkylän** psykiatrian poliklinikalla (Puolikkotie 8, 3. krs.) klo 13-15

Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat ke 2.10., 30.10. ja 27.11.

Koirakävelyä kävelyryhmässä pe 6.9., 20.9. ja 11.10. 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!

Uintivalmennusta Keski-Espoon uimahallissa ma 9.9. ja 23.9. klo 16-17.30. Uintiin erikoistunut valmentaja Dimitri on vesiliikuntaryhmässä mukana antamassa halukkaille uintitekniikkaan liittyviä vinkkejä. Ilmoittautuminen vesiliikuntaryhmään vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, jos haluat uintivalmennusta.

Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti 17.9. klo 13-14.30. Tarvitsetko digitukea tai apua muussa asiointissa? Espoo-infon liikkuva neuvontapalvelu jalkautuu Lilla Karylliin kerran kuussa. Espoo-info on kaupungin yleisneuvontaa ja digitukea tarjoava palvelupiste. Espoo-infon palveluneuvojat auttavat sähköisessä asiointissa (digituki) ja neuvovat kaupungin ja yhteistyökumppaneiden kuten Kelan ja HSL:n asioissa. Esimerkiksi, jos tarvitset apua hakemuksen tekemiseen jonkin viranomaisen sähköisen asiointin palvelussa. Samalla sinulla on mahdollisuus jättää Espoon kaupungille, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle ja Kelalle osoitettua postia. Seuraavat kerrat: 15.10., 12.11. ja 10.12. Halutessasi voit varata ajan digineuvontaan osoitteessa [espoo.fi/digituki](https:// espoo.fi/digituki). Lisätietoja: [espoo.fi/asiointi](https:// espoo.fi/asiointi), p. 09 816 21.

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa 27.9. klo 10-13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelemään ja maistelemään mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoosiin [vello.fi/emyry](https:// vello.fi/emyry) tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 27.9. klo 13-15. Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan! Sulaa tanssi mukaan musiikin. Tervetuloa!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Retkiä syyskuussa



Retki hevostalli Stall Gobbackaan to 5.9.

Retki pitää sisällään talliin ja hevosien tutustumista. Halukkaat saavat kokeilla hevosen hoitoa sekä ratsastusta. Retkeiläisille on varattu pienet eväät. Huom! Kävelyä retkellä noin 2 km. Ei sovi liikuntarajoitteisille. Kaikki lähtevät retkelle yhteislähdöllä Lilla Karyllista klo 11. Tallilla varattu aika klo 12.30-14.30, jonka jälkeen palaamme Lilla Karylliin. Hae retkelle mukaan ma 2.9. mennessä täyttämällä hakemus emy.fi/retket tai Emyn kohtaamispaikoissa ja palauta täytettynä työntekijälle.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Avomielin-ongintakilpailu Vanhankaupunginlahdella ti 10.9. klo 9.45-14.

Tukiyhdistys Karvinen kutsuu Avomielin-kumppanit onkikisoihin. Onkiminen tapahtuu Vanhankaupungin kosken suvannon lupa-alueella, jossa myös onkiminen on luvanvaraista ja maksullista (eikä siis tapahdu jokaisenoikeudella.) Saamme Helsingin kaupungilta tapahtumaan ilmaiseksi kalastusluvat, onget sekä syötit. Halutessasi voit tuoda oman ongen (ei heitto-onkea eikä monikoukkuisia), syötit ja kylmälaukun saalista varten. Vinkki! Alueella voi viettää päivää myös patikoimalla pitkospuita pitkin ruovikkoalueen läpi monipuolisena lintualueena tunnettuun Lammassaareen tai vain viettää päivää veden äärellä kauniissa rantapuistossa. Painavimman yhteissaaliin onkinut joukkue voittaa. Myös painavimman kalan onkija palkitaan. Onkikilpailun palkintojen jaon jälkeen Karvinen tarjoaa osallistujille makkaranpaistoa, kahvia ja muuta evästä. Joukkueisiin mahtuu 5 kilpailijaa/yhdistys. Evästä varataan myös 5 kannustajalle/yhdistys. Kokoonnumme klo 9.45 Meri-infossa, osoitteessa Viikintie 1, 00560 Helsinki, josta haemme onget ja syötit. **Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 8.30.** Ilmoittautuminen 3.9. mennessä: vello.fi/emyry. Tiedustelut Johannalta p. 050 310 7982.

Tulossa lokakuussa

Kiekko-Espoo vs Saipa ti 1.10. klo 18.30.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Korkeasaareen ma 7.10. Korkeasaarella ilmapäivä, ei pääsymaksua.

Mahdollisuus kokea myös 30 aidonkokoisen, liikkuvan ja äänitelevän dinosauruksen näyttely! Lähtö klo 10 Meriemystä Merjan johdolla. Tapaaminen klo 11.30 Korkeasaaren porteilla (Mustikkamaanpolku 12), jossa Tuula on vastassa. Emy tarjoaa yhteislähtijöille menopalun sekä ainekset pieniin retkieväisiin, jotka retkeilijät tekevät omatoimisesti Meriemyssä klo 9. Ota oma vesipullo mukaan! Ilmoittaudu viimeistään to 3.10. vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Emyn syysleiri Velskolassa ma 11.11.- pe 15.11.

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



Ajankohtaista

Suvelan Basaari

14.9.
KLO 12-
16.30

Lämminhenkinen kaupunginosatapahtuma Suvelan basaari tulee taas!

Lavalla tapahtuu:

12-12.20 Tervetulosanat

12.20-12.50 Taikuri Luttinen

13 -13.10 Lasten tanssiesitys

13.20-13.30 Tuomarilan kuoro

14.15-15 Avonian bändikoulu

15.15-15.35 Taistelulajiesitys

15.45-16.15 Mama Africa Junior

13.40-14.10 Avonian jousisoittajat musisoivat kappelissa 13.40-14.10.

Lisäksi tuttuun tapaan järjestöjen ja yhdistysten esittelypöytiä, pomppulinna & työpajoja lapsille, vilttikirppis, Marttojen kahvila, ruokakojuja.

Nähdään Suvelan asukaspuistossa syyskuussa!

(Muutokset ovat mahdollisia).





f @SyysMatinMarkkinat www.syysmatinmarkkinat.fi

SyysMatin Markkinat la 21.9. klo 10– su 22.9. klo 16. Espoon suosituin ja suurin kaiken kansan tapahtuma SyysMatin Markkinat järjestetään taas. Tule tekemään näistä markkinoista oikeat SyysMatin Markkinat jälleen kanssamme, sinä markkinavieras, myyjä ja vapaaehtoinen! Tilaisuuteen on vapaa pääsy ja se on päihitteetön tapahtuma. Koko markkina-alue on kävelyaluetta. Maksutonta kokeiltavaa ja testattavaa löytyy niin lapsille, aikuisille kuin lapsenmielisillekin. Vanhan ajan markkinoiden tapaan markkinakoju tarjoavat mukavaa, kaunista, herkullista ja hyödyllistä käsitöistä satokauden tuotteisiin. Markkinatouhu väsyttää, joten lopuksi syödään! Kahvikärryistä, Nostalgia-kaffeteriasta ja Kestikievarista voit ostaa juotavaa ja pientä purtavaa. Soppatykistä saat hernekeittoa ja Kirkkopuiston puolella on makkarapiste. Läheinen VPK tarjoaa maukkaan buffetaterian.

Myös tänä vuonna saamme vieraaksemme Korsisaaren vanhan Setra S6 -bussin, joka ottaa kyytiin ilmaiseksi.

Markkinat ovat historiaan nojaava tapahtuma, jonka avulla espoolaiset voivat tuntea kuuluvansa sukupolvien ketjuun, joka on turvautunut Jumalaan sekä hyvinä että pahoina päivinä. Olet lämpimästi ja iloisesti tervetullut mukaan vaikka molempina markkinapäivinä!

Tutustu Emyn
nettisivuihin
www.emy.fi

Emy on myös mukana
Avomielin-verkostossa
www.avomielin.fi



Käy kurkkaamassa
Emyn sometilejä
saadaksesi vilauksen
kohtaamispaikkojen
arjesta!



@emyespoo

Ajankohtaista

Emy mahdollistaa!

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa ti 24.9. klo 16-17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittaudu mukaan ma 23.9. mennessä vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

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

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

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

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

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

Emyllä on soutuvene Bodomilla. Emyläisillä on mahdollista lainata yhdistyksen venettä, joka sijaitsee Espoon Bodomjärven rannalla. Vene on soudettava ja siihen mahtuu soutajan lisäksi mukavasti kaksi henkilöä. Veneen käytöstä voit keskustella Kaj Järvisalon kanssa kaj.jarvisalo@emy.fi tai p. 050 552 1049

Kannettava tietokone lainaan Emystä

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



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



LÄHETÄ ALOITTEESI, TOIVEESI TAI IDEASI EMY.FI -SIVUJEN ALOITELOMAKKEELLA TAI ALOITE@EMY.FI

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 Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti

p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15

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

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

Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

Maapallonkatu 8 E-F, Olari

p. 050 312 5193

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

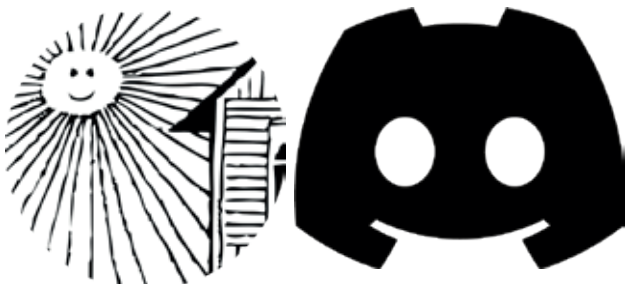
Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olarisssa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

www.emy.fi

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



Vammaiskortti tutuksi

Tämä teksti käsittelee EU:n vammaiskorttia, jonka mielenterveyskuntoutuja on oikeutettu saamaan, kun hän täyttää jonkun tekstin lopussa olevista kriteereistä (2 luetteloa).

EU:n vammaiskortilla ihmiset voivat todentaa vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan ja osallistuessaan liikunta- ja kulttuuritapahtumiin. Sitä voi käyttää Suomessa ja muissa EU-maissa. Itse olen käyttänyt korttia sujuvasti Suomen lisäksi Skotlannissa.

Vammaiskortti.fi -sivulla on kattavat ohjeet kortin hakemiseen ja sen käyttämiseen. Sivulla oleva kohta vammaiskorttikohde kertoo paikkoja, joissa kortilla saa alennusta. Olen arjessa huomannut, että näiden lisäksi on lukuisia paikkoja, joista saa alennuksia ja ne ilmoitetaan tapahtumien kotisivuilla (esim. festivaalit sallivat avustajan ilmaiseksi). (A) tarkoittaa sivuilla ja ao. kortin hakuohjeessa, että voit saada korttiisi A-merkinnän, jonka avulla voit halutessasi osoittaa, että tarvitset mukaasi avustajan tai tukihenkilön. A-merkintä oikeuttaa laajempiin etuihin. Usein alennus tarkoittaa sitä, että museoon, teatteriin, konserttiin tai oopperaan vammaiskortin haltijan on ostettava lippu (eläkeläisalennukseen oikeutettu saa eläkeläisen hinnan) ja hänen avustajansa pääsee ilmaiseksi mukaan. Kaikki tapahtumien järjestäjät eivät ole tietoisia kortin olemassaolosta, joten usein oma aktiivinen yhteydenotto järjestäjään mahdollistaa avustajalle ilmaisen sisäänpääsyn. Toinen kortin tuoma etu on korttiin painettavat symbolit, jotka kortin hakija saa valita. Ne osoittavat esim. "Tarvitsen pääsyn esteettömään WC-tilaan", "Toivon pääseväni jonon ohi terveydellisistä syistä" tai "Tarvitsen aikaa asiointiin. Puhuthan selkeästi".

EU:n vammaiskortista vastaa Tukena-säätiö ja kortti on voimassa 10 vuotta. Tämän jälkeen korttia voi hakea uudelleen. Kortin haku maksaa 10 €. EU:n vammaiskorttia voi hakea sähköisesti usealla virallisella päätöksellä. Vammaiskortti.fi -sivulla on yksityiskohtaiset ohjeet, miten korttia haetaan. Voit hakea EU:n vammaiskorttia, jos sinulla on aiemmin myönnetty ja voimassaoleva päätös etuudesta tai palvelusta, jonka perusteella voi saada kortin. Et tarvitse uutta päätöstä saadaksesi kortin. Voit saada vammaiskortin, jos olet saanut myönteisen päätöksen jostakin seuraavasta etuudesta tai palvelusta:

Kelan etuudet ja palvelut:

- alle 16-vuotiaan vammaistuki
- 16 vuotta täyttäneen vammaistuki
- eläkettä saavan hoitotuki
- kuulovammaisen tulkkauspalvelu (A)
- kuulo- ja näkövammaisen tulkkauspalvelu (A)
- puhevammaisen tulkkauspalvelu (A)

Muut päätökset:

- vammaispalvelulain mukainen päivätoimintapäätös
- vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelupäätös
- sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuen päätös (ns. kuljetuspalvelupäätös)
- päätös saattajapalvelusta (A) (osana vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelupäätöstä tai sosiaalihuoltolain mukaista liikkumista tukevaa päätöstä)
- näkövammaiskortti (A)
- omaishoitosopimus (vammaiskortti tarkoitettu omaishoidettavalle) (A)
- vammaispalvelulain mukainen palveluasumispäätös (A)
- päätös vammaispalvelulain mukaisesta henkilökohtaisesta avusta (A)
- erityishuolto-ohjelman mukainen päätös ja siihen liittyvät palvelut (A)
- erityisen tuen päätös (A)
- hengityshalvauspäätös (A)

**Aktiivinen vammaiskortin käyttäjä,
Pasi Sallinen**



Tuu messiin! -toiminta



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 sohvan nurkassa. Tervetuloa!

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

Syyskuun Olotilojen teemakertoja:

- **Olotilan leffailta 11.9. klo 18.**
Leffaillassa valkataan yhdessä leffa, haetaan hieman naposteltavaa ja katsotaan isolta skreeniltä yhdessä.
- **Olotilan kokkailu 19.9. klo 16 alkaen.**
Kokkailussa jokaiselle löytyy jotain hommaa! Kokeillaan yhdessä erilaisia reseptejä, leivotaan, paistetaan ja keitetään. Tuu messiin!
- **Ohjaamon Olotilan teemailta 30.9.**
Ohjaamon Olotilan teemakerrat ovat usein retkiä, mutta joskus myös Ohjaamolla tapahtuvia. Teemakertojen retki-kohteita saa myös toivoa!

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

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

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



Puutarhan kuulumisia

Kesä on taas vierähtänyt puutarhalla ja luontoäiti on hemmotellut meitä kauneudellaan ja herkullisuudellaan. Heinäkuussa kaikki kasvoi vauhdilla ja saimme joka aamu ihastella uudenlaista maisemaa. Satoa olemme keränneet pikkuhiljaa vähän kerrallaan ja jokainen on löytänyt jotain mistä on pitänyt ja halunnut viedä kotiin. Marjoja, omenoita, juureksia, salaatteja ja yrttejä ollaan maisteltu myös palstapäivän aikana.

Heinäkuussa järjestettyyn puutarhan ympäristötai-
depäivään osallistui moni palstalainen ja saimme
hieman lisää luovaa ilmettä paikkaan. Elokuussa
pidimme avointenovienpäivän, johon puutarha-
laiset saivat kutsua myös sukulaisia ja ystäviään.
Ilma oli hieno ja vierailijoita saapuikin hyvä määrä.
Hittituotteeksi nousi itse palstalla kasvatetuista
tuotteista valmistettu yrttitee, jota tarjoilimme
vieraille. Elokuun lopussa osallistuimme Espoo-
päivän piknikkiin.

Syys alkaa hiipiä myös puutarhalle ja aamuisin
huomaa kosteuden maassa. Onneksi syksy tuo
meille koko ajan lisää herkkuja syötäväksi ja voim-
me nauttia vielä viimeisistä aurinkoisista päivistä
vehreyden keskellä.

**Ulla Sundström,
puutarhaohjaaja, Emy**



Emyläisten runoja

Kukkatarha

Kukkatarhassa,
Pariisin taivaan alla;
auringon paisteella ja sateella.
Perhoset ja kimalaiset lentävät kukissa.
Kimaltavia sadepisaroita ikkunassa.
Ujutan sormeni möyheään multa.
Kastunut kukkamulta ja viihtyvät kukat.

Katoavien kukkien huumaava tuoksu.
Lyhyt onnenhetki, jolloin hetken olit omanani.
Kukkatarhassa pian syysmyrskyt tulevat,
pimenevät illat.
Syystuulet jo puhaltavat.
Kukkaset kuihtuvat pois heräten taas
seuraavana keväänä.

Anne Karhu

Pelko elämän varastaa,
ahdistuksen kutsuu,
luurankoja kalistaa
Tunne vain haamu
menneestä on,
nyt hyvin,
saat valita reaktion

Katri

Menneisyyttä ei
mikään muuta,
ei ahdistus,
suru, ei murehtiminen,
tarkastus menneen toimien !

Katri

Vapautuneesti ja turvallisesti

Ollaanko empaattisia
ja sydämellisiä.
Ei kiirehdiä turhaan
maailman rientoihin,
niihin ahdistaviin...

Hypätään uimaan,
lempeisiin aaltoihin,
niihin jotka rapsuttavat
rusketusta ja silittävät
kuoren alta kultaa.

Ei puhuta pahaa,
välitetään, ja jos ei muuta
niin toinen toisistamme
ja muistetaan myös lupaukset,
ne jotka pidettiin...

Empaattisessa valossa
on helppo olla sydämellinen
kun päivät kukkivat taas
muistojaan ja kuiskiva meri
tuoksuu turvalliselta.

Andy

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

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

Emyn ryhmätoiminta

Vello

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

Discord

Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivujen etusivulta, www.emy.fi

Maanantai

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

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

Ystävärühmät, 2.9. alkaen. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

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

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

Mielen hyvinvointia darinkielisille naisille Valoemyssä ma klo 13-15, alkaa 16.9. Ryhmässä keskustelua ja tekemistä eri teemoista sekä tehdään retkiä eri kohteisiin. Ryhmä on tarkoitettu täysikäisille darinkielisille naisille. Ryhmässä darinkielen tulkkaus. Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192.

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

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 16-17.30. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 16 Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestarinneity 2. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Haluatko kehittää uintiharjoittelunsi? Nyt on ainutlaatuinen tilaisuus! **Uintiin erikoistunut valmentaja Dimitri on paikalla antamassa halukkaille uintitekniikkaan liittyviä vinkkejä 9.9. ja 23.9. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, jos haluat ohjausta.**

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Joogaa Lagstadin koulussa klo 17-18, alkaa 2.9. Emyn järjestämä jooga on kaikille sopivaa. Syksyn aikana kokeilemme eri joogatyyliä. 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, alkaa 2.9. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

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

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Tiistai

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

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

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

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13–14, ei 17.9. Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keilausta Tapiolan keilahallissa 24.9. klo 14–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen pe 20.9. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 22.10., 19.11. ja 17.12.

Peliryhmä Meriemyssä klo 15–16.30 parittomina viikkoina, alkaa 10.9. Tule mukaan pelaamaan 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, alkaa 3.9. 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.) Yhteisötaalo Espoossa klo 16.30–18.30 parittomina viikkoina 10.9. ja 24.9. Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Osoite: Terveyskuja 2 B, Yhteisötaalo Espoo, Espoon keskus. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30–18.30, alkaa 3.9. 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, alkaa 3.9. 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, alkaa 3.9. 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. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Askartelupaja Lilla Karyllissa klo 13.30–15.30 parittomina viikkoina, alkaa 11.9. 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.

Emyn ryhmätoiminta

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina, alkaa 4.9. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana Merja. **Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.**

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.

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

Voimavaroja etsimässä - kirjallisuusterapeuttinen ryhmä Meriemyssä klo 17-19, 31.7.-11.9. Suljettu ryhmä (täynnä).

Torstai

Talkoot, ei 15.8. 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.

Biljardia Isossa Omenassa klo 11-13, alkaa 5.9. Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Musaryhmä Valoemyssä 26.9. klo 12-13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Seuraavat kerrat: 24.10. ja 21.11. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina, alkaa 5.9. 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. 5.9. Ulkopelejä tai lautapelejä (sään mukaan)
12.9. Yhteislaulua
19.9. Syksyistä taidetta
26.9. Lettukestit
3.10. Palapeli
Tiedustelut Saartalalta p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina, alkaa 19.9. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, alkaa 5.9. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30, 26.9. asti. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Kaidelle p. 050 552 1049.

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.

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa klo 17-18.30 parittomina viikkoina, alkaa 12.9. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.

Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 19-20, alkaa 5.9. Mukaan tarvitset sisäkengät ja rennot vaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192. **Ryhmään etsitään vapaaehtoista ohjaajaa, jotta ryhmä voi jatkua.**

Perjantai

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

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

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

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, alkaa 6.9. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä klo 13-14 parillisina viikkoina, alkaa 6.9. Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle (ESKO Espoon sirkus- ja teatterikoulu, Pappilantie 2) tai Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Titta ohjaa kuntouttavalla otteella rauhallista joogaa, jossa pääset myös haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192. (Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.)

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 27.9. 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 6.9., 20.9. ja 11.10. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

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

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

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 31.8. ja 28.9. 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. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä Emyn jäsenyyttä. Vuoden viimeinen kokous 2.11. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 31.8. ja 28.9. klo 14.15-15.15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuuri-kohteisiin. Vuoden viimeinen kerta 2.11. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

Epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastavien vertaistukiryhmä Valoemyssä 7.9. klo 14-15.30. Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981. **Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariaksi.**

Koulutuksia ja kursseja

MTKL:n kursseja kesällä

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: Kaappasiko ahdistus vallan?

Rintaa puristaa, henki salpautuu, ajatukset jumituvat saman kelan ympärille... Millä tavoin ahdistus sinulla näkyy, miltä se tuntuu? Entä mikä auttaisi selviämään sen kanssa tai vähentäisi pelkoa ahdistusta kohtaan? Jaetaan kokemuksia ahdistuksen kanssa elämisestä ja siihen toimivista apukeinoista.

Paikka: Tukinet

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

Ajankohta: 3.9.

Kellonajat: 18-19.30

Lisätietoja saat:

Sanna-Maria Railas,
sanna-maria.railas@mtkl.fi

Suukkoja ja säröjä: Ihmissuhteiden merkitys mielen hyvinvoinnille läpi elämänkaaren

Sukupolvien väliset suhteet voivat usein johtaa säröihin ja solmuihin, vaikka tarkoitus on hyvä. Entä miten toimii vuorovaikutus ihmissuhteissa ylipäättään ja muuttuvatko ihmissuhteet elämämme varrella? Läheiset ihmissuhteet ovat valtava voimia tuova asia elämässä. Toimivat perhekuviot tai ystävyysuhteet tukevat mielen hyvinvointia ja ovat huonoina hetkinä parhaimmillaan vankka tukipilari.

Paikka: Teams

Ajankohta: 12.9., ilmoittaudu mukaan 11.9. mennessä

Kellonajat: 14-15.30

Lisätietoja saat:

Isko Kantoluoto 050 306 8379,
isko.kantoluoto@mtkl.fi tai
Merja Smahl 046 851 2284,
merja.smahl@mtkl.fi



Luovuutta keskelle viikkoa

Kurssilla kokeilemme erilaisia luovia ilmaisukeinoja vahvistamaan mielen hyvinvointia ja voimavaroja. Ehkäpä huomaamme myös taiteen rauhoittavan vaikutuksen ja löydämme uusia tapoja tuoda arkeen iloa ja syvyyttä. Herättelemme yhdessä luovuutta ja lisäksi varaamme aikaa omalle harjoittelulle. Älä jätä osallistumatta sen takia, ettei kotoa löydy luonnoskirjaa tai akvarellivärejä. Saat meiltä oman luonnoskirjan ja pienen maalaustarvikepakettin etukäteen postitse. Aiempaa kokemusta ja osaamista luovista menetelmistä ei tarvita, innokkuus kokeilla riittää.

Paikka: Teams

Ajankohta: 3.9.

Kellonajat: 18-19.30

Lisätietoja saat:

Sanna-Maria Railas, sanna-maria.railas@mtkl.fi

Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä: Toisen ihmisen arvostava kohtaaminen

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia työvälineitä ja näkökulmia. Millä tavoin kohtaat oman itsesi ja oman arkesi? Kuisikiiko sisäinen kriitikko korvaasi kielteisiä sanoja? Entä miten kohtaat hankalalta tuntuvan asiakkaan? Turhauttaa, harmittaa, suututtaa, kun et tunne saavasi kontaktia. Ehkä toivot, että vaikea tilanne olisi pian ohi. Tavallisen arjen ja oman itsensä kohtaaminen sekä asiakkaan arvostavan kohtaamisen taidot ovat sinulle tuiki tärkeitä työvälineitä, jos teet työtä ihmisten kanssa. Kaikkia näitä taitoja voi myös opetella ja vahvistaa.

Paikka: Teams

Ajankohta: 18.9. Ilmoittaudu mukaan: 17.9. kello 10 mennessä.

Kellonajat: 3-15

Lisätietoja saat:

Merja Matilainen 040 450 8256, merja.matilainen@mtkl.fi tai
Tuija Nissinen 046 923 0770, tuija.nissinen@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. Kiinni 11.9.

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