



EMY- tiedote

**Syyskuu
2025**

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

Yhdistys ja yhteystiedot

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

Yhdistyksen jäsenyys

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

Emyn pankkiyhteys

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

Luottamus- ja toimihenkilöt

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



Syyskuun täripit

3.9.	<i>Retki Nuuksioon</i>
5.9.	<i>Avomielin-olympialaiset Karvisessa</i>
6.9.	<i>Kuukausikokous Meriemyssä</i>
9.9.	<i>Vapaaehtoisten vertaisilta Lilla Karyllissa</i>
10.9.	<i>Retki Lohjalle Pajafestiin</i>
10.9.	<i>Sieniruokakurssi Meriemyssä</i>
10.9.	<i>Kitarataiteilija Vega esiintyy Lilla Karyllin pihalla</i>
10.9.	<i>Hiljainen iltapäivä Lilla Karyllissa</i>
11.9.	<i>Mediatyöpaja Meriemyssä</i>
12.9.	<i>Emyn 40-vuotisjuhlat VPK-talolla</i>
19.9.	<i>Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa</i>
20.-21.9.	<i>SyysMatin Markkinat</i>
24.9.	<i>Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa</i>
24.9.	<i>Retki Urheilu- ja kulttuurikeskus TAHTO:oon</i>
26.9.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa ja Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>

EMY-tiedote 9/2025

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

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

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

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

Kansi: Olli Salokangas

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Syyskuussa juhlimaan Emyn 40-vuotista taivalta. Juhlaviikolla kaikissa kohtaamispaikoissa huomioidaan merkkipäivää, ja varsinaiset juhlat pidetään 12.9. Näistä sekä muista viikon tapahtumista löytyy lisätietoa sivulta 7.

Neljäkymmentä vuotta on sisältänyt paljon merkityksellisiä vaihteita. Itse olen saanut olla mukana viimeiset 15½ vuotta, joiden aikana Emy on muun muassa aloittanut puutarhayhteistyön sosiaalisen kuntoutuksen kanssa Kauklahdessa, avannut uuden kohtaamispaikan Olariin, tarjonnut neljälle henkilölle – minut mukaan lukien – oppisopimuskoulutuksen sote-alalle sekä osallistunut moniin hankkeisiin. Toiminta onkin laajentunut hankkeiden, kuten Kutsu (2015–2019), Tuu messiin! (2018–2021), Samaa Suuntaan (2020–2024) ja parhaillaan käynnissä olevan Länsituulen kautta.

Taival jatkuu. Vaikka tulevaisuudessa on varmasti myös haasteita, uskon että olemme yhdessä rakentaneet kestävän yhteisön, joka selviää niistäkin. Kiitos kaikille osallistujille, vapaaehtoisille, yhteistyökumppaneille ja ihan jokaiselle, joka on ollut mukana. Toivon, että olette mukana jatkossakin!

Juhlallisuuksien lisäksi ryhmätoiminta palaa kesätauolta, ja mukana on monia uusia ryhmiä. Syyskuu tarjoaa runsaasti ohjelmaa, mutta aina on myös mahdollista piipahtaa kahville ja juttusille kohtaamispaikkoihin. Emyyn olet aina tervetullut! Fyysisten kohtaamispaikkojen lisäksi Emyllä on Discordissa Virtuaaliemy-alusta. Syyskuussa teemana on liikunta, ja vapaaehtoisemme on tehnyt sitä varten virtuaalisen hyvinvointikyselyn, johon voi vastata milloin tahansa. Tulokset julkaistaan kuun lopussa. Teemakuukauden toimintaan osallistuminen on tietenkin vapaaehtoista ja vain yhdellä kanavalla, joten kuten muissakin kohtaamispaikoissa, paikalle voi tulla vain juttelemaan.

Nähdään Emyn toiminnoissa syyskaudella!

Terveisin,
Arttu



Syyskuun tiedotteen kansikuvakilpailun voitti upealla teoksellaan Olli Salokangas! Palkinnon saat juhlapäivänä. Kiitos osallistujille.

Ajankohtaista

Tervetuloa tutustumaan Emyn toimintaan pop-up-pisteille!

- **Matinkylän psykiatrian poliklinikka**
Puolikkotie 8, 3. krs, hissiaula
ke klo 9-11
1.10., 5.11. ja 3.12.
- **Leppävaaran psykiatrian poliklinikka**
Linnoitustie 7, hissiaula
ke klo 12-15
1.10., 5.11. ja 3.12.
- **Jorvin psykiatrian osastot**
pe 29.9., 31.10. ja 28.11.
P2 klo 9-9.30
P1 klo 9.30-10
P4 klo 10-10.30
- **Virtuaaliesittely Zoomissa**
emy.fi/emy-virtuaaliesittely
ti 2.9. klo 10.30-11
to 2.10. klo 15-15.30
ti 4.11. klo 16-16.30
ti 2.12. klo 11.30-12

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

Tapahtuu syyskuussa

Hyvän mielen aamukahvit Valoemyssä to klo 10-12, alkaa 4.9. Hyvän mielen aamukahvit on hyvä mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja kohdata toisemme avoimin mielin! Kahvitellaan, jutustellaan ja pelaillaan. Jokaiselle kerralle on jokin aihe. Ryhmää kiinnostavia aiheita voimme pohtia myös yhdessä. Tervetuloa!

Avomielin-olympialaiset Karvisessa pe 5.9. Leikki-mielistä kisailua mukavalla porukalla. Tapaaminen Espoon asemalla laiturilla 2 klo 8.45, lähtö E-junnalla klo 8.53 vapaaehtoisen Anna-Marian kanssa. Olemme Karvisessa, Malminraitti 19, klo 9.40.

Ohjelma:

Klo 09.30 Sämpyläkahvit
Klo 10.00 Alkulämmittelyä musiikin tahtiin
Klo 10.15 Kisailut alkavat
Klo 12.00 Grillimakkaraa ja pullakahvit
Klo 13.00 Palkintojen ja kunniakirjojen jako
Kisajoukkueeseen mahtuu 5 kisaajaa, lisäksi 5 kannustajaa. Joka lajissa palkitaan kolme parasta! Eniten palkintosijoja kerännyt joukkue voittaa komean kiertopalkintopokaalin! Tukiyhdistys Karvinen ry tarjoaa aamiaissämpyläkahvit ennen kisoja + grillimakkaraa ja pullakahvit kisojen jälkeen sekä hyviä tavarapalkintoja ja pokaalin. Ilmoittaudu ke 3.9. klo 14 mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoita samalla mahdolliset ruokarajoitteesi.

Peili valkokankaalla – mitä elokuva kertoo minusta? Valoemyssä su 7.9. klo 16-18 parillisina viikkoina. Ryhmä itseymmärryksen ja tarinallisen oivalluksen äärellä. Tule mukaan ryhmään, jossa elokuvan kohtaukset toimivat peileinä omaan elämään. Katsomme yhdessä lyhyitä elokuvapätkiä (noin 10-15 min) ja keskustelemme siitä, millaisia tunteita, ajatuksia tai muistoja ne meissä herättävät. Elokuvan tarinat voivat lohduttaa, haastaa, herättää muistoja tai auttaa näkemään omaa elämää uudessa valossa. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa itseymmärrystä, tunnetaitoja ja omaa toimijuutta – turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Riittää, että olet utelias tutkimaan, mitä tarinat sinussa herättävät. Elokuvaa voi näyttää meille jotakin, mitä emme ole vielä uskaltaneet nähdä. Tule katsomaan – ja keskustelemaan. Ryhmää vetää Harri, elokuvien tarinoiden ja psykologisten ulottuvuuksien vaikuttavuutta tutkiva elokuvaohjaaja, kouluttaja ja ratkaisukeskeinen terapeutti kymmenien vuosien taustalla. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Mielen hyvinvoinnin luova ryhmä - Minä olen puu, Entressen kirjastossa ma klo 13-14.30, 8.9. alkaen. Ryhmän tavoitteena on tukea osallistujien mielen hyvinvointia, itsetuntemusta ja osallisuuden kokemusta yhdistämällä kirjallisuus, taideterapeuttiset menetelmät ja keskustelu lempeässä, matalan kynnyksen ryhmässä. Yhteistyössä Hyvä Koti ry, Emy ja Entressen kirjasto. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Kokoontumiset:

8.9. Minä olen puu - aiheen esittelyä ja luovuuden virittelyä

22.9. Juuret - lempeää liikettä ja turvallista tekemistä

13.10. Runko - voimavarat ja vahvuudet

27.10. Oksat - arki ja luovuus

10.11. Lehdet - lepo ja ravinto

Vapaaehtoisten vertaisilta Lilla Karyllissa ti 9.9.

klo 16.30-19.30. Vapaamuotoista yhdessäoloa Emyn aktiivivapaaehtoisten kesken. Grillausta ja chillausta. Illan aikana tutustumme Toivo-vertais-tukisovellukseen – uuteen tapaan kohdata, tukea ja saada itsekin tukea anonymisti ja turvallisesti. Ilmoittaudu 5.9. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Sieniruokakurssi Meriemyssä ke 10.9. klo 10-13.

Tule kokkaamaan Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa. Poimitaan parhaat palat syksyn sadosta ja loihditaan herkullisia sieniruokia yhdessä. Ilmoittautuminen ma 8.9. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Hiljainen iltapäivä Lilla Karyllissa ke 10.9. klo 16.30-18. Kaipaako ihmisten seuraa, mutta et syystä tai toisesta tahtoisi jutella? Väsyttääkö sinua melu ja hälinä? Nappaa kirja, kutimet tai jotain muuta hiljaista tekemistä mukaan tai tule ihan vain oleilemaan Lillan hiljaiseen iltapäivään, jossa ei puhuta eikä radio pauhaa, ja puhelimet pidetään äänettömällä. Hiljaisesti läsnä Ebba.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Mediatyöpaja Meriemys to 11.9. klo 12-14. Kiinnostaako sinua oppia video-kuvaamaan puhelimella? Entäs leikkaamaan ja editoimaan? Tule mukaan mediatyöpajaan, jossa kuvataan yhdessä videopätkiä, jonka jälkeen leikataan ja editoidaan niitä. Tarvitset mukaasi vain älypuhelimien, johon on mahdollista ladata vähän tilaa vievä, turvallinen editointisovellus. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Tutustutaan 3D-printterin käyttöön Entressen kirjastossa ke 17.9. klo 13-15. Tutustutaan 3D-printterin käyttöön ja kokeillaan muutaman pienehkön esineen tulostamista. Mahdollisuus myös maalata ja tuunata tulostettuja esineitä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Elokuvailtapäivä Valoemyssä ke 17.9. klo 13. The Mask – naamio on yhdysvaltalainen Jim Carreyn tähdittämä jännityskomediaeokuva, joka sai ensi-iltansa 1994. Elokuva oli vuonna 1995 Oscar-ehdokkaana erikoistehosteistaan. Jim Carrey esittää Stanley Ipkiss -nimistä miestä, jolla menee huonosti. Ilmoittaudu vello.fi/emyry. *Onko sinulla toiveita elokuvien suhteen? Toiveita voi esittää Tiia Hachad p. 050 310 7986 tai tiia.hachad@emy.fi*

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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



Hyvän mielen aamukahvit & Luova iltapäivä Niittykummussa pe klo 10-14, 19.9. alkaen.

Emy on mukana uudessa yhteistyössä Espoon seurakuntien ja järjestöjen kanssa. Yhdessä luomme tiloja, joissa yksinäisyys saa vaihtua mielen hyvinvointia vahvistaviksi hetkiksi. Hyvän mielen aamukahvit ja luova iltapäivä ovat avoin osa Kuulemisen kahvilaa: voit tulla ja mennä oman aikataulusi mukaan, jutella, kokeilla pienimuotoista luovaa tekemistä tai vain olla kahvikupin äärellä.

Klo 10-12 Hyvän mielen aamukahvit. Rauhallinen yhdessäolon hetki, jossa vaihdetaan kuulumisia, keskustellaan mielen hyvinvointia tukevista aiheista ja ollaan yhdessä. Voit jutella, kuunnella tai olla hiljaa – kaikki tavat olla mukana ovat yhtä arvokkaita. Klo 12-14 Hyvän mielen luova iltapäivä. Pienimuotoiselle luovuudelle varattu hetki kahvin ja juttelun lomassa. Kokeillaan vaihtelevia ohjattuja tekemisiä – joskus maalataan, joskus askarrellaan, joskus kirjoitetaan. Luova tekeminen toimii myös välineenä kohtaamiselle ja yhteyden rakentamiselle: sen avulla syntyy tilaa jutella, jakaa ja olla yhdessä. Jokainen voi osallistua omalla tavallaan – kokeilla pientä, tehdä enemmän tai vain olla mukana kahvikupin ja hyvän ilmapiirin äärellä. Maksuton kahvitarjoilu koko päivän - tule siksi hetkeksi kuin sinulle sopii!

Paikka: Olarin kirkon kerhosiipi, Kuulemisen kahvila, Rälssitilankuja 1, Niittykumpu.

Yhteistyössä: Espoon seurakunnat, EMY ry, Hyvä Arki ry, Manna-Apu ry sekä Asukastila Kivenkolo.

Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti 19.9. klo 14-15.

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. Halutesasi voit varata ajan digineuvontaan osoitteessa espoo.fi/digituki. Lisätietoja: espoo.fi/asiointi, p. 09 816 21.

SyysMatin Markkinat la 20.- su 21.9. klo 10-16. Espoon suurin kaiken kansan tapahtuma SyysMatin Markkinat järjestetään 18. kerran Espoon tuomiokirkonmäellä. Markkinakojut tarjoavat käsitöitä ja satokauden tuotteita, ja eri toimintapisteissä on maksutonta ihmeteltävää lapsille ja lapsenmielislille. Tule silittelemään poneja, ihastelemaan alpa-koita ja rakentamaan oma keppihevonen. Läheinen VPK tarjoaa sammutusharjoittelua ja muuta kiintoisaa. Markkinoilla pääset myös rauhoittumaan ja sukeltamaan historiaan Tuomiokirkon ja hautausmaan opastetuilla kierroksilla. Lasten enkelikierrokset ja kirkkomaan tarinat herättävät historian eloon. Näe myös ikoninäyttely ja pitsinnyplääjät sekä tutki kirkkomaan kasvit -polku. Maista soppatykyissä haudutettua hernekeittoa (vaihtoehtona on vegaaninen kasvissosekeitto) tai piipahda kahvikärryllä nauttimassa herkkuja. Espoon VPK joen toisella puolella tarjoaa buffet-ruokaa. **Yhteislähtö su 21.9. klo 13 Lilla Karyllista** vapaaehtoisen Anne-Marian kanssa.

Ajankohtaista

Vertaistukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemyssä la 20.9.

klo 14-15.30. Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa klo 10-13 ja Bileperjantai Lilla Karyllissa 26.9. klo 13-15. Herkkuperjantaita vietetään Meriemyn talkoissa jolloin luvassa on yhdessäoloa ja makuelämyksiä. Bileperjantai tuo iloa ja menoa Lilla Karylliin. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja Meriemystä Eevalta p. 050 310 7984 ja Lilla Karyllista Tiialta p. 050 310 7986.

Makumatka Koreaan to 2.10. klo 10-13 Meriemyssä. Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan korealaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Ilmoittautuminen ma 29.9. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Marrasiltamat ke 12.11. klo 16.30-20. Avomielin-yhdistysten yhteiset illamat Käpylän työväentalolla, Vipusentie 19, Helsinki. Ohjelmassa mm. herkullista ruokaa, kahvit sekä livemusiikkia ja tanssia. Lisäksi bingo ja karaoke. Ovet aukeavat Käpylän työväentalolla klo 16. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 15.00. Emy tarjoaa menomatkan yhteislähtijöille. Pääsylipun saat 15.9. alkaen 4 € hintaan Lilla Karyllista tai Saartalta p. 050 312 5192. Tervetuloa nauttimaan tunnelmasta ja mukavasta yhdessäolosta! Huom! **Vapaaehtoista haetaan marrasiltamien yhteislähtöön Lilla Karyllista.**

Retkiä syyskuussa

Retki Nuuksioon ke 3.9. Tervetuloa mukaan Solvallankierrokselle, 6,7 km pitkälle, keskivaativalle retkelle Haltian lähiluontoon. Kierros koostuu alueen kuntoradoista ja ulkoiluteistä. Metsäisen reitin varrella on nähtävillä myös puustoisia pieniä suoalueita ja erityisen komea kalliojyrkkäne. Reitillä on loivia ja lyhyitä jyrkempiäkin mäkiä. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 11. Bussi 245A lähtee Espoon aseman laiturista 11 klo 11.27. Haltiassa olemme noin klo 11.51. Paluu tilanteen mukaan, viimeistään klo 16.12 lähtevällä bussilla. Emy tarjoaa eväät sekä tarvittaessa matkat mennessä. Oma vesipullo mukaan. Vetäjänä vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi. Säävaraus.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Lohjalle Pajafestiin ke 10.9. klo 9.45-15.30.

Luvassa huippuhyviä bändejä, artisteja, makkaraa, mehua, kahvia ja muita herkkuja, yhteisötaidetta, kohtaamisia, ertsikkatupa... Tässä tapahtumassa on mahdollista verkostoitua Sosped-säätiön kouluttamiin nuoriin vertaisohjaajiin sekä vaihtaa kokemuksia hyvistä toimintatavoista. Kokoonntuminen Lilla Karyllissa klo 9.45, lähtö klo 10 tilausbussilla. Paluulähtö Lohjalta n. klo 14, Lilla Karyllissa n. klo 15.30. Ilmoittautuminen ke 3.9. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Retki Urheilu- ja kulttuurikeskus

TAHTO:oon ke 24.9. Olympiastadionin urheilumuseon näyttely tarjoaa maailmanlaajuisestikin ainutlaatuisia elämyksiä sekä uusia näkökulmia urheilu- ja liikuntakulttuuriin. Päänäyttely TAHDON tarina tuntuu kaikilla aisteilla ja kävijä voi eläytyä jännitykseen, riemuun tai vaikka pettymykseen. Näyttely koostuu viidestä teemasta: pukuhuone, Helsinki 1952, elämysurheilu, sankaruus sekä lumi ja jää. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 13 vapaaehtoisten Anna-Marian ja Anne-Marian matkassa. Tapaaminen klo 14.15, Paavo Nurmentie 1. (Sisäänkäynti TAHTOON Olympiastadionin tornin puoleiselta sivulta, Tornipihan yläosasta.) **Kaikukortilla maksuton**, muuten omakustanteinen 16 € / 11 €. Emy tarjoaa Lilla Karyllin yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluumatkan. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Leiri tulossa

Emyn syysleiri Velskolassa ma 27.10.- ke 29.10.

Perinteinen ja suosittu syysleiri Velskolan väentupa on toteutuu nyt toivotusti kolmepäiväisenä. Leirille lähdetään tilausbussilla Lilla Karyllista maanantaina 27.10. klo 9.30 ja paluu Lilla Karylliin on keskiviikkona 29.10. klo 12 mennessä. Leirin omavastuu 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 pe 3.10. mennessä. Voit myös tulla täyttämään hakemuksen kohtaamispaikkoihin. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme valinnoista henkilökohtaisesti ti 7.10. alkaen. Lisätietoja Saartalta p. 050 312 5192, saara.arkimo@emy.fi.

Emyn 40-VUOTISJUHLAVIIKKO

EMY 40 v. syntymäpäiväjuhlat VPK-talolla pe 12.9. klo 12.30-15. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050310 7986 tai Eevalle p. 050 310 7984. Osoite: Itäinen Jokitie 1, Pappilantiellä vastapäätä Emy'n kohtaamispaikkaa Lilla Karyllia, Pappilantie 7, Espoon keskus.

Ohjelma:

- klo 12.30-13.00 Sisääntulo
- klo 13.00 Tervetuloitotukset ja malja puheenjohtaja Johanna Virtanen
- klo 13.05 Tervetulosanat toiminnanjohtaja Kaj Järvisalo
- Väkiruno
- klo 13.20 LUVN tervehdys
- klo 13.30 Luontosuhdemusiikkiesitys
- klo 13.45 Kahvitarjoilu
- Emy'n historiaan tutustumista (historiapöytä)
- klo 14.15 Mika Pyhälampi & trio
- klo 14.25 Nuorten aikuisten aikakapseli
- klo 14.40 Luontosuhdemusiikkiesitys
- klo 15.00 tai 15.15 Kiitoksen sanat ja hengailumatkat kohtaamispaikka Lilla Karyllissä ja pihalla

Juhlaviikon (viikko 37) ohjelmaa kohtaamispaikoissa:

Meriemy ma 8.9. klo 13-15.

- Kakkukahvit, ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

Lilla Karyll ti 9.9. klo 16.30-19.30.

- Vapaaehtoisten vertaisilta. Vapaamuotoista yhdessäoloa Emy'n aktiivivapaaehtoisten kesken. Ilmoittaudu 5.9. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Lilla Karyll ke 10.9. klo 15-16.

- Kakkukahvit, ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.
- Kitarataiteilija Vega esiintyy klo 15-16.

Valoemy ke 10.9. nuorten aikuisten Emy-synttärät

- Olotilassa tarjolla kakkua ja kahvia synttäreiden kunniaksi klo 17-20. Ei ilmoittautumista.

Valoemy to 11.9. klo 11-14.

- Kakkukahvit, ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.
- Hyvän mielen aamukahvit klo 10-12.

Länsituulen ryhmissä juhlitaan Hannan kanssa pitkin viikkoa.



Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Emyn 40-v. juhliin 12.9. järjestelyavuksi
- Emy-chatin vetäjäksi Tukinettiin
- Ulkopeliryhmän vetäjäksi
- Keilaukseen vetäjäksi
- Ystäväryhmään vetäjäksi
- Sulkapalloryhmän ohjaajan pariaksi
- Maalausryhmään ohjaajaksi
- Talkoovastaavaksi
- Vertaistukihenkilöksi Toivo-vertaistukisovelluksen kautta
- Masentuneiden vertaisryhmään vetäjän pariaksi
- Päivystäjäksi kohtaamispaikkaan
- Ehdota jotain uutta vapaaehtoistehtävää, joka sinua kiinnostaisi!

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

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

Kiinnostaisiko työtoiminta kahviossa?

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

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

Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

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

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

Emyllä on soutuvene Bodomilla. Emyläisillä on mahdollista lainata yhdistyksen venettä, joka sijaitsee Espoon Bodominjärven 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

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

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

TERASSIKAHVIO

AVOINNA ARKISIN KLO 9.30 – 14.30
JORVIN SAIRAALA, PSYKIATRIAN
YKSIKÖ. TERVETULOA!



Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985

Auki arkisin klo 9-16.30. Auki vapaaehtoisvoimin
sunnuntaisin klo 12-16, varmista kuitenkin soitta-
malla etukäteen.

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



Kohtaamispaikka Meriemy

Kiinni 12.9.

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774

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

Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kiven-
lahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlah-
den ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kä-
velymatkan päässä. Meriemyyn on helppo tulla
moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupilli-
sen äärellä ja osallistumaan erilaisiin ryhmiin.

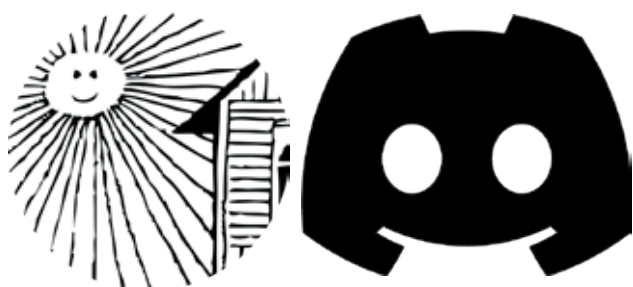


Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

Kiinni 12.9.

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

Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olaris-
sa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tilo-
ja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan
peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemys-
sä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina pe-
rinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

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

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

Tuu messiin! -toiminta



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

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä! -Discord



Kohtaamispaikka Olotila!

"Olotila on kuin nuorisotila niille, jotka tajusivat vasta täysi-ikäisinä, että haluaisivat käydä nuorisotilassa."

Olotila on nuorten aikuisten kohtaamispaikka, jossa voit hengailla, jutella, juoda kahvit tai teet kivan lautapelin, tai vaikka pelikonsolin äärellä. Tai ihan vaan oleskella sohvan nurkassa. Tervetuloa!

Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18

Ke-pe Olotilat Valoemyssä
(Kuunkehrä 2 A, 2. krs.) klo 16-20

Olotiloissa on tarkoitus kehittää syyskuun aikana uusia kuukausittaisia teemakertoja. JOS sulle tulee mieleen mitään uusia, tai vanhoja, teemakertoja, tuuppa nykää hihasta!

Olotiloissa on tällä hetkellä aika kiva kattaus kaikenlaista ryhmätoimintaa!

- **D&D** -roperyhmä keskiviikkoisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Turkka
- **Taidenurkkaus** torstaisin 4.9. alkaen parittomina viikkoina klo 17-19 Neukkarissa. Vetäjänä Riikka.
- **Call of Cthulhu** -roperyhmä torstaisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Philip.
- **Cyberpunk 2020** -roperyhmä torstaisin parillisina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Niklas.

Messissä! -somet

@emymessissa  

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

Arttu Pöyhtäri // p. 050 312 5193

arttu.poyhtari@emy.fi //

Discordissa arttumessis

Emyn Länsituuli-hanke

Syksyiset tuulet lännestä tuovat mukanaan uusia ryhmiä, kivoja tapahtumia sekä paljon ideoita ja jälleen kerran hyvää yhteistyötä. Ihanan rennon ja lämpimän kesän jälkeen tuntuu virkistävältä siirtyä syksyn lämpimään valoon ja viileneviin aamuihin. Lähes kaikki kevätkaudella alkaneet ryhmät jatkuvat entisillä paikoillaan ja uusia ryhmiä alkaa jo nyt syyskuussa. Muutamien ryhmien kohdalla odotamme vielä viimeisten yksityiskohtien selviämistä mutta eiköhän nekin saada kalenteriin ihan tuota pikaa.

Kesällä syötiin jätskiä, pelattiin mölkkyä ja liikuttiin rannalla. Jätskibingo Nummelan Ahteelassa oli huippuhauskas maanantain piristys, kiitos Diaconia Vihti tämän ideoimisesta! Skene ry:n kanssa tehtiin superkiva retki, jossa syötiin hyvin ja retken kruunasi jännittävä mölkkykisa Emy ja Skenen välillä. Ilmassa oli urheilujuhlan tuntua ja kahden ottelun turnajaisissa saatiin kaksi voittajaa, joten kaiken kaikkiaan mieltä lämmittävä päivä. Kulttuuripaja Hiisin ja Lohjan seurakunnan kanssa saimme 30+-ryhmän toiminnan jatkumaan läpi kesän. Kiitos kivasta kesästä ja saumattomasta yhteistyöstä kaikille!

Nyt syksyllä jatkuvia vanhoja tuttuja ryhmiä ovat Lohjan 30+-ikäisten ryhmä maanantaisin klo 13.30–17, Nummelassa nuorten aikuisten 18–35-vuotiaiden ryhmä maanantai aamuisin klo 10–13 sekä Siuntion hyvän mielen ryhmä perjantaisin klo 10–12.

Uusiin ryhmiin lukeutuvat Nummelassa Innostava-hankkeen kanssa toteutuva luova ryhmä, joka kokoontuu torstaisin klo 10–12 4.9. alkaen sekä Kirkkonummen Masalassa 2.9. alkaen nuorten aikuisten Olotila joka toinen tiistai klo 16–19. Nummelassa on alkamassa myös Hyvän mielen kansainvälinen ryhmä, joka mahdollistaa mukavan yhdessäolon ja uudet kohtaamiset. Tästä lisää hieman myöhemmin syksyllä.

Syksyyn on suunniteltu paljon kivoja tapahtumia, joista ensimmäinen on Inkoossa 9.9. klo 10–12 päihdeteemainen keskustelutilaisuus Cafe Wilhemsdalissa yhteistyössä Skene ry:n ja Psykosociala Förbundet rf kanssa. Kirkkonummella Kisu ry:n tiloissa pidämme avointen ovien päivät 17.9. alkaen klo 8.30–10 ammattilaisten aamukahveilla, jatkuen elonkorjuuteemalla ja avoimilla ovilla aina iltopäivään asti. Lisäksi meidät voi bongata Kulttuuripaja Hiisin järjestämässä Pajafestissä, kun Emyläiset lähtevät reissuun ja nappaavat porukkaa kyytiin pitkin Länsituulen maisemia.

Tässä tämän hetken huippupoiminnat Länsituulesta. Syksystä on tulossa todella kiva, kun kaikki uudet ryhmät pääsevät kunnolla alkuun ja vanhoissa tutuissa ryhmissä päästään uusien projektien pariin. Katsotaan keksitäänkö me vielä jotain muuta kivaa tälle syksylle. Kiva olla täällä teidän kanssa! Ollaan ihmisiä toisillemme ja moikataan kun nähdään.

Terkuin Hanna Parikka

Lisätiedot ryhmistä hanna.parikka@emy.fi tai p. 050 310 7988.



Puutarhan kuulumisia

Taas on yksi kesä vierähtänyt Kauklahdessa ja sa-
toa korjaamme edelleen. Alkukesän säiden vuoksi
kaikki on kasvanut tänä vuonna hieman myöhem-
min kuin aiempina vuosina, mutta tämä ei ole
menoa haitannut. Vadelmat, mansikat ja herukat
ovat päätyneet kahvipöytään puutarhalla ja mm.
tomaatteja, papuja ja yrttejä on riittänyt vietä-
väksi koteihin. Juuressato on ollut hieman heikko
tänä vuonna, mutta ainakin retiisejä ja naurista on
saatu sekä tietenkin perunaa. Jonkin verran satoa
päätyi myös metsän eläinten suihin ja olemme
saaneet käyttää mielikuvitusta pitääksemme vorot
poissa. Aitoja on tiivistetty ja pelotteita raken-
neltu. Tämän vuoden pelätteinä toimivat Pipsa ja
Panu (kuvassa Panu).



Puutarhatöiden lomassa olemme jälleen teh-
neet pieniä taideprojekteja ja retkiä. Heinäkuun
retki suuntasi Nuuksion suunnille tutustumaan
mehiläistarhaan. Elokuussa vierailimme Annalan
puutarhalla. Annala on hyötykasvivyhdistyksen
ylläpitämä puistoalue Helsingissä, missä viljellään
luonnonmukaisesti hyötykasveja. Mehiläiset taas
ovat paljon muutakin kuin vain pölyttäjiä ja hunaj-
an valmistajia. Mehiläisretki jäi varmasti palsta-
laisten mieliin upeana elämyksenä; Tutustuimme
myös mehiläishoidon rauhoittavaan vaikutukseen.

Viime vuonna ensimmäistä kertaa järjestetty
avoimien ovien iltapäivä oli yleisömenestys, joten
järjestimme näitä tänä vuonna kaksi. Toiseen oli
Lilla Karyllista yhteislähtö, millä varmistettiin että
kaikki uteliaat löytävät paikalle. Yhteistyökump-
paneiden ja Emy:n porukan lisäksi paikalle saapui
naapuripalstojen viljelijöitä ja palstalaisten suku-
laisia ja ystäviä. Puutarha oli esillä myös Espoo-
päivän picnic-tapahtumassa Samarianmäellä,
missä meillä oli oma esittelypöytä.

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



Emyläisten runoja

Itikoiden tanssi

Syksy saapuu pian.
On ilta.

Itikat tanssivat. Aiheena rytmi ja tanssikuviot.
Tuomio ennen käden läiskäisyjä, verivanaa iholla.

Itikat tanssivat ja inisevät kuuluvasti korvan
juuressa.

En saa unta.

Kuuntelen ininää, musiikkia, josta ei tunnu tulevan
loppua.

Ilma viilenee kohti yötä.

Itikoiden tanssi jatkuu, kunnes lopulta äänet
vaimenevat.

Lasken kolmeen tai neljään.

Tanssit on tanssittu ja nukahdan.

Hiljaisuus täyttää lopulta huoneen.

Huomenna ininä alkaa auringon painuessa
mailleen,
kunnes ilmat viilenevät.

Anne Karhu

RIISTÄYDYN IRTI
TÄJUNASTA
KEINUVISTA
MENNEISYYDEN
NÄYISTÄ
SIELUNI KANTELUUNI
ÄÄRIVIIVOISTA
AJATUKSENI SIIVEKKEISTA
JA
PERHOSENI
TULEVAISUUDEN

Olli Salokangas

Olli Salokangas

HIUSTESI
VAALEA LYYRA
MYSTINEN KÄSI
SAMMUTTA AURINGON =
JÄRVELLÄ SATAA
PISARAT PIRSTOVAT
KAISLIKON KEINUVAN PINNAN =
SININEN HÄMÄRÄ
YÖN ETEINEN
PUUT VAILLA VARJOJA =
EN TUNNE KYYNELTEN VALTAA
KOSKESTA SYNTYY SUVANTO
KUUTAMON KOSKETUS
PAKENIN VINEEN
Olli Salokangas

Olli Salokangas

Voimamummo

Oli siinä mummo oiva
käsissänsä voima roiva
vatkaa, kaulii, kääntelee
piiraat paistuu, ryppyilee
koti suit sait puhdas on
riepu lentää vallaton
syö, juo, haluaa nauraa vaan
Voimamummo, tosiaan!

Maria Usvasalo

**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/emry. Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta emy.fi/tietosuojaseloste.

Virtuaaliemy Discordissa

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, <https://emy.fi/emy-discordissa/>
- Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.

Maanantai

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

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

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 11–14.

Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä perjantaina: vello.fi/emry tai Saaralle p. 050 312 5192.

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

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

UUSI! Musankuunteluryhmä Valoemyssä

- ma 29.9. klo 13–14.** Kuunnellaan musiikkia eri genreistä. Syyskuun teemana 70-luvun progressiivinen rock. Proge yhdistelee poppia, rockia, klassista ja jazzia omalla kiehtovalla tyylillään. Tule mukaan kuulolle ja viihtymään hyvässä seurassa! Kuuntelemme mm. Pink Floydia ja Genesisiä. Voit ehdottaa omia suosikkejasi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

UUSI! Mielen hyvinvoin luova ryhmä - Minä olen

- puu, Entressen kirjastossa ma klo 13–14.30, 8.9., 22.9., 13.10., 27.10. ja 10.11.**
- Ryhmän tavoitteena on tukea osallistujien mielen hyvinvointia, itsetuntemusta ja osallisuuden kokemusta. Yhteistyössä Hyvä Koti ry, Emy ja Entressen kirjasto. Ilmoittautuminen vello.fi/emry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

Keilausta Tapiolan keilahallissa 15.9. klo 13.50–15.

Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 20.10., 17.11. ja 15.12.

Ohjaamotalon Olotila klo 15–18.

Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelata pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & 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.

Olohuone (30–45 v.) Valoemyssä klo 16–20.

Olohuone on rento paikka, johon voi tulla oleskelemaan, tapaamaan uusia ihmisiä tai vanhoja tuttuja, pelaamaan lautapelejä, juttelemaan tai keksimään jotain uutta, yhdessä tai yksin. Tule mukaan! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Lillan taiteilijat klo 16.30–18.30, alkaa

1.9. Lilla Karyllin taideryhmässä yhdistyvät luovuus, rauhoittuminen ja inspiroituvat teemat ratkaisukeskeisin taideterapeuttisin menetelmin. Jokaisella kerralla on pieni vapaaehtoinen läsnäoloharjoitus, ohjattu teema, materiaalien ja tekniikoiden kokeilua sekä yhteinen keskustelu. Emyn taideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Ilmoittautuminen vello.fi/emry tai Virpi p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten (18-32 v.) roper ryhmä
Discordissa klo 18.30-20.30, jatkuu 11.8.
Ryhmässä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masquerade kahdessa kampanjassa joista kumpikin on täynnä. Jos roolipelit kiinnostavat käynnistämme tarvittaessa lisää ryhmiä, joten 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 lopputyö yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

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

Biljardia Isossa Omenassa klo 11-13, alkaa 2.9. Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Ilmoittautuminen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Ryhmä 16.12. asti.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, alkaa 2.9. Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Andy. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa / maauimalassa klo 15-16.30, ei 16.9. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 15 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjätienkatu 15. Hallilla Vastassa vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Meren taiteilijat klo 15-17, alkaa 2.9. Meriemyn taideryhmässä yhdistyvät luovuus, rauhoittuminen ja inspiroitavat teemat ratkaisukeskeisin taideterapeuttisin menetelmin. Jokaisella kerralla on pieni vapaaehtoinen läsnäoloharjoitus, ohjattu teema, materiaalien ja tekniikoiden kokeilua sekä yhteinen keskustelu. Emyn taideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpi p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.)
Yhteisötila Espoossa klo 16.30-18.30
parittomina viikkoina, alkaa 9.9. Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Osoite: Terveyskuja 2 B, Yhteisötila Espoo, Espoon keskus. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.)
Leppävaarassa klo 16-17, alkaa 2.9. 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.

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18, alkaa 2.9. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeaksi mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Sateenkaari-ihmisten ilta Lilla Karyllissa 23.9. klo 17.30-19. Kohtaamispaikka seksuaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähemmistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutustumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba. Seuraavat kerrat: 21.10., 18.11. ja 16.12.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Lilla Karyllissa klo 18-19.30 parillisina viikkoina, alkaa 2.9. 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 lopputyö 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 vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Valoemyn Talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986

OCD-vertaistukiryhmä Villa Apteekissa 24.9. klo 13-15. Onko sinulla pakko-oireinen häiriö, OCD? Tule mukaan lämmenhenkiseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaajat Kati ja Bella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraava kerta 29.10.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Emyn ryhmätoiminta

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Vastassa vapaaehtoiset Valpuri ja Päivi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keramiikkapaja Villa Apteekissa ke 10.9., 17.9. ja 24.9. klo 13.15-16.15. Savityöskentelyä helppoilla perustekniikoilla. Valmiit työt poltetaan keramiikaksi. Sitoutuminen kaikkiin kolmeen työskentelykertaan, sillä tilaan mahtuu vain rajallinen määrä osallistujia. Työskentely on ohjattua, mutta huomioithan että ohjaaja ei ole keramiikan ammattilainen. Ilmoittautuminen 5.9. mennessä vello.fi/emyry tai Ullalle p. 050 310 7980.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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 jutuskailemaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Hiljainen iltapäivä Lilla Karyllissa 10.9. klo 16.30-18. Kaipaako ihmisten seuraa, mutta et syystä tai toisesta tahtoisit jutella? Väsyttääkö sinua melu ja hälinä? Nappaa kirja, kutimet tai jotain muuta hiljaista tekemistä mukaan tai tule ihan vain oleilemaan Lillan hiljaiseen iltapäivään, jossa ei puhuta eikä radio pauhaa, ja puhelimet pidetään äännettömällä. Hiljaisesti läsnä Ebba.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17. (TÄYNNÄ) Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittautuminen Virpille p. 050 310 7981.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina, alkaa 3.9. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajna vapaaehtoinen Merja. Haetaan kaveria ohjaajapariksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä, p. 050 310 7981 virpi.guttorm@emy.fi.

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

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

- **Dungeons & Dragons** -roperyyhmä paritominen viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Turkka.

Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, jatkuu 1.10. Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

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

UUSI! Hyvän mielen aamukahvit Valoemyssä klo 10-12, alkaa 4.9. Hyvän mielen aamukahvit on hyvä mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja kohdata toisemme avoimin mielin! Kahvitellaan, jutustellaan ja pelaillaan. Jokaiselle kerralle on jokin aihe. Ryhmää kiinnostavia aiheita voimme pohtia myös yhdessä. Tervetuloa!

Emy-chat Tukinetissä klo 11-12.30, 4.9. alkaen. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Musaryhmä Valoemyssä 18.9. klo 12-13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat 16.10. ja 13.11.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Peliryhmä Meriemyssä klo 13.30-15 parittomina viikkoina. Tule mukaan pelaamaan erilaisia lautapelejä tai kokoaamaan palapelejä.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Valoisat taiteilijat klo 12.30-15 parittomina viikkoina, alkaa 11.9. Tule mukaan letkeään Valoemyn taideryhmään. Yhdessä touhutaan ja tutustutaan eri tekniikoihin, välineisiin ja sommitteiluun. Pääset vaikuttamaan kurssin sisältöön ja löytämään oman tapasi maalata ja piirtää. Voit halutessasi myös työskennellä oman työsi parissa omaan tahtiisi. Aloitamme ja lopetamme yhdessä – nämä hetket luovat ryhmän yhteisen rytmin. Ohjaajana vapaaehtoinen Eija. Ei ennakkoilmoitustautumista. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Ryhmä 27.11. asti.

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

- 4.9. Leivontaa *)
- 11.9. Yhteislaulua
- 18.9. Voimauttava valokuvaaminen
- 25.9. Unelmakartta-askartelu
- 2.10. Elämäni biisi

*) Ilmoittaudu 4.9. kerralle vello.fi/emyry tai p. 050 310 7981.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, alkaa 4.9. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa klo 14-15, alkaa 13.8. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Yhteistyössä Hirviniityn kanssa. Osoite: Kannusillankatu 4. Lisätietoja Tommilta p. 040 143 4671.

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30, 25.9. asti. 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 16-20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Tuu messiin! Torstain Olotiloissa on tarjolla myös monenlaista ryhmätömintää:

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

- **Taidenurkkaus** torstaisin 4.9. alkaen parittomina viikkoina klo 17-19 Neukkarissa. Vetäjänä Riikka.
- **Call of Cthulhu** -roperyhmä torstaisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Philip.
- **Cyberpunk 2020** -roperyhmä torstaisin parillisina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Niklas.

Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa klo 17-18.30 parittomina viikkoina, alkaa 11.9. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. **Haetaan kaveria ohjaajapariksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä, p. 050 310 7981 virpi.guttorm@emy.fi.**

Perjantai

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

- **Lilla Karyllin talkoot, Ei 12.9.** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30-13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Ilta-päivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot, Ei 12.9.** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Hyvän mielen aamukahvit & Luova iltapäivä Niittykummussa pe klo 10-14, 19.9. alkaen. Emy on mukana uudessa yhteistyössä Espoon seurakuntien ja järjestöjen kanssa.

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

Klo 12-14 Hyvän mielen luova iltapäivä. Pienimuotoiselle luovuudelle varattu hetki kahvin ja juttelun lomassa. Kokeillaan vaihtelevia ohjattuja tekemisiä. Osoite Olarin kirkon kerhosiipi, Kuulemisen kahvila, Rälssitilankuja 1, Niittykumpu.

Emyn ryhmätoiminta

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14, ei 12.9. 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 5.9. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13-15, ei 12.9. Puhutaan helpoista suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoitellaan yhdessä. Lisätietoa: Saara Arkimo, p. 050 312 5192, saara.arkimo@emy.fi.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä klo 13.30-14.45, alkaa 5.9. 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/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Kävelyä Lilla Karyllissa klo 14-14.45. Tehdään pieni kävelylenkki Lillan ympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192.

ADHD-vertaistukiryhmä Valoemyssä pe klo 14-16 parillisina viikkoina, alkaa 5.9. Ryhmäkeskustelua ja vinkkejä ADHD elämän arkeen. Ryhmä ei ole hoidollinen, vaan perustuu vertaistukeen ja omaan aktiivisuuteen. Ryhmää ohjaavat terapeuttiopiskelijat Johanna ja Harri ratkaisukeskeisellä otteella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Villa Apteekissa pe klo 15.30-17, alkaa 5.9. Keskustelua ja vinkkejä ahdistuksen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen, sekä oman tien löytämiseen kohti toipumista. Vertaisohjaajina Nico ja Kirsikka. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, alkaa 5.9. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusilankatu 4. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 6.9. 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 edellyttä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 6.9. klo 14.15-15.15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-tapahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuuri-kohteisiin. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983. Seuraava kerta 4.10.

Vertaistukiryhmä epävakaa persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemyssä 20.9. klo 14-15.30. Keskustelua epävakaaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Sunnuntai

Peili valkokankaalla – mitä elokuva kertoo minusta? Valoemyssä klo 16-18 parillisina viikkoina, alkaa 7.9. Ryhmä itseymmärryksen ja tarinallisen oivalluksen äärellä. Tule mukaan ryhmään, jossa elokuvan kohtaukset toimivat peileinä omaan elämään. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Yhteistyökumppaneiden toimintaa

Raitin Pysäkki

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

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

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

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



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

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

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistumme kaikki taitojemme, osaamisen ja voimiemme mukaan. Ryhmätoimintoja ovat mm. miesten-, valokuvaus-, mitä kuuluu-, kakku- ja käsityöryhmä. Maanantaisin kokoontuu toimintaryhmä vaihtelevin teemoin. Tiistaisin pyörii Masaryhmä Masalan kirkon tiloissa. KIMIN käyntiosoite on Eerikintörmä 2 (kerhotila rakennuksen päädyssä), 02400 Kirkkonummi.

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



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kaikukortti

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

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.



EMY -tiedote

Pappilantie 7,
02770 Espoo

