



EMY-

tiedote

Tammikuu
2025

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



Janica Mäkinen

Yhdistys ja yhteystiedot

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

Yhdistyksen jäsenyys

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

Emyn pankkiyhteys

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

Luottamus- ja toimihenkilöt

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



Tammikuun täripit

4.1.	<i>Kuukausikokous ja Kaikukortti-ryhmä Meriemyssä</i>
8.1.	<i>Retki Kasvitieteelliseen puutarhaan</i>
10.1. & 31.1.	<i>Koirakävelyä Lilla Karyllissa</i>
14.1.	<i>Espoo-info Lilla Karyllissa</i>
15.1.	<i>Cliffhanger-elokuva Valoemyssä</i>
21.1.	<i>Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa</i>
22.1.	<i>Kiekko-Espoo vs. Lukko</i>
29.1.	<i>Lautapeli-iltapäivä Valoemyssä</i>
31.1.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa ja Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>

EMY-tiedote 1/2025

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: Janina Majaneva

Kuvitukset: Janina Majaneva, Canva

Emyn kuulumisia

Tervetuloa vuoden 2025 ensimmäisen tiedotteen pariin! Tässä paketissa on tarjolla paljon mielenkiintoista luettavaa, joten nappaa kuppi kuumaa ja vietä hetki tiedotteen uumenissa. Tämän lehden sivuilta löytyy tavallisen tietopläjäjyksen lisäksi myös monta kirjoitusta, kuten Länsituuli-hankkeen kuulumisia sekä matkakertomus Johannan seikkailusta Nepalissa. Nämä löydät sivuilta 10-11.

Vuosi 2024 kului sutjakkaasti monenlaisen uuden ja vanhan toiminnan merkeissä. Oli upeaa kohdata monia uusia kävijöitä, mutta myös kaikkia teitä tuttuja, jotka olette kulkeneet Emyn matkassa jo pidempään. Yhdessä olemme olleet järjestämässä tapahtumia, nähneet ryhmissä tai kohtaamispaikoissa, joissa ilo, nauru ja toisinaan syvällisetkin keskustelut ovat päässeet valloilleen. Kiitos kaikille osallistujille viime vuodesta ja yhteisistä muistoista.

Katseet ovat jo vahvasti tässä vuodessa, ja varmasti tulemme tapaamaan taas uusia tuttavuuksia ja kokemaan hienoja hetkiä yhdessä. Vuosi alkaa muutoksilla, kun Valoemy vaihtaa uusiin tiloihin Kuitinmäen aukiolle. Muutto tuo mukanaan paitsi isommat tilat, myös entistä paremmat puitteet toiminnallemme. Lue lisää sivulta 12 ja jos kiinnostuit vapaaehtoishommista, olethan yhteydessä mikäli haluat mukaan remppatalkoisiin!

Talvi tuo mukanaan paljon kaikenlaista kivaa. Lumiset maisemat kutsuvat ulkoilemaan, ja mikä olisi parempaa kuin pieni talviliikunta, kuten hiihto, pulkkailu tai vaikka vain rauhallinen kävely raikkaassa pakkasilmassa. Talvella on syytä pukeutua lämpimästi ja huolehtia itsestämme, sillä talven kauneus tulee parhaiten esille, kun voimme hyvin.

Tämän tiedotteen välistä löydät vuoden 2025 jäsenmaksulomakkeen. Jäsenyytesi on meille korvaamattoman arvokas, mutta muistathan että osallistua voi aina vaikka ei jäsen olisikaan. Jäseneksi voi kuitenkin halutessaan liittyä, jos kokee että toimintamme on tärkeää ja sitä haluaa tukea. Jäsenyys myös avaa ovet monenlaiseen vaikuttamiseen yhdistyksen toiminnassa.

Hyvää alkavaa vuotta toivotellen,

Arttu



Ajankohtaista

Hei! Tämän tiedotteen välistä löydät jäsenmaksun vuodelle 2025. Jäsenyys ei ole pakollinen, toimintaan voit osallistua aina. Jäsenmaksu on 15 € kalenterivuosi. Vaihtoehtona maksamalla 45 € jäsenyyden lisäksi saat tämän tiedotteen joka kuu postissa. Jäsenenä pääset vaikuttamaan yhdistyksessä ja tuet tekemäämme yhteistä työtä.

Kiitos, että olet osa porukkaamme! Jokainen osallistuja, jäsen tai ei, on meille yhtä tärkeä



Tapautuu tammikuussa

Koirakävelyä kävelyryhmässä pe 10.1. ja 31.1. klo 14-14.45. Lähtö Lilla Karyllista. Kävelyllä mukana ystävällinen koirakaveri Mökö ja vapaaehtoinen Johanna. Voit ottaa kävelyllä mukaan myös oman koirasi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti 14.1. klo 14-15. Tarvitsetko digitukea tai apua muussa asiointissa? Espoo-infon liikkuva neuvontapalvelu jalkautuu Lilla Karylliin kerran kuussa. Espoo-info on kaupungin yleisneuvontaa ja digitukea tarjoava palvelupiste. Espoo-infon palveluneuvojat auttavat sähköisessä asiointissa (digituki) ja neuvovat kaupungin ja yhteistyökumppaneiden kuten Kelan ja HSL:n asioissa. Esimerkiksi, jos tarvitset apua hakemuksen kanssa, halutessasi voit varata ajan digineuvontaan osoitteessa espoo.fi/digituki. Lisätietoja: espoo.fi/asiointi, p. 09 816 21. Seuraava kerta ti 11.2.



Cliffhanger-elokuva Valoemyssä ke 15.1. klo 13. Renny Harlinin ohjaama Oscar-ehdokkuuksia saanut toimintaelokuva Cliffhanger-kuilun partaalla on erittäin mukaansa tempaava vuoristoseikkailu.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Tule yhteiseen elokuva iltapäivään. Tarjolla myös asianmukaiset leffaherkut eli popcornia ja limua. Mukana vapaaehtoinen Jarkko. Ilmoittaudu mukaan vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192.

Lautapeli-ilta Valoemyssä ke 29.1. klo 13. Pelataan Smart 10 tietovisapeliä sekä muita lautapelejä. Tule yhteiseen pelailuhetkeen. Mukaan tarvitet sopivan annoksen pelisilmää ja huumori mieltä. Mukana vapaaehtoinen Jarkko.

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 31.1. klo 10-13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelemaan ja maistelemaan mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoisiin vello.fi/emery tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Bileperjantai On the Road pe 31.1. klo 13-15. Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan Hyvä Koti ry:n ja Emyn kanssa. Osoite: Kamreerintie 7, 5. kerros, terveyskeskus Mehiläistä vastapäätä. Ilmoittaudu mukaan vello.fi/emery tai Tiialle p. 050 310 7986. Tervetuloa mukaan!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retkiä tammikuussa



Retki Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan ke 8.1. Lähtö Lilla Karyllista klo 11. Emy tarjoaa evääksi banaanin ja välipalakeksin (erityisruokavaliota ei huomioida) sekä yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluumatkan. Ilmainen sisäänpääsy. Otathan oman juomapullon mukaan. Tapaaminen puutarhalla klo 12, osoite Kaisaniemenranta 2. Ilmoittaudu ti 7.1. mennessä vello.fi/emymy tai Saaralle p. 050 310 7983.

Kiekko-Espoo vs Lukko ke 22.1. klo 18.30.

Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja Lukon runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Arena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Huom! Paikat yläkatsomossa. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen: vello.fi/emymy tai Saaralle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Tuleva leiri

Emyn talvileiri järjestetään kurssikeskus Velskossa Espoossa 24.2.-28.2. Majoitumme uudistettuun kartanorakennukseen. Huomioithan, että kartanolta on muutaman sadan metrin matka päärakennuksen ruokalaan. Leirille lähdemme bussikuljetuksella Lilla Karyllista maanantaina 24.2. aamulla ja paluu leiriltä on perjantaina 28.2. aamupäivällä. Leirillä yövyimme noin kahden hengen huoneissa ja nautimme leirikeskusten henkilökunnan laittamista ruoista. Ohjelmaa leirillä järjestävät opiskelijat ja Emyn työntekijät. Jos haluat itse ehdottaa tai ohjata jotakin ohjelmaa, niin laita siitä ennen leiriä viestiä espoonmielenterveys@emy.fi. Leirin hinta on 100 € osallistujalle, Emy tarjoaa loput. Hae leirille su 2.2. mennessä täyttämällä hakulomake netissä emy.fi/leirit. Hakulomakkeita saat myös Emyn kohtaamispaikoista ja työntekijöiltä. Lisätietoja Ullalta p. 050 310 7980. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme valinnoista henkilökohtaisesti viikolla 6 hakuajan jälkeen.

Vapaaehtoisia kaivataan!



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

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



Emy mahdollistaa!

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Sulkapalloryhmän vetäjäksi ma klo 17-18
- Ohjaajan pariaksi Lilla Karyllin keskustelemaan teehetkeen
- Ohjaajan pariaksi peliryhmään
- Ohjaajan pariaksi epävakaa persoonallisuus-häiriötä sairastavien vertaistukiryhmään
- Ohjaajaksi Emy-chattiin Tukinettiin
- Ohjaajaksi Virtuaaliemyn Ystävär ryhmään
- Talkoovastaavaksi
- Iltapäiväpäivystäjäksi kohtaamispaikkaan
- Ohjaajaksi kuntosalille

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä Saaraan 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

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa ti 21.1. klo 16-17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisuskoulutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittautuminen ma 20.1. mennessä: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

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

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

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

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

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveystalolta, 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 elävillä Emyn toimintaan osallistuvilla ja Espoossa tai Kauniaisissa asuville Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tarppeja löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985

Auki arkisin klo 9-16.30. **Auki 1.1. ja 6.1. klo 12-16.**
Auki vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16,
varmistu kuitenkin soittamalla etukäteen.

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



Kohtaamispaikka Meriemys

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15. **Auki 1.1. ja 6.1. klo 12-16.**
Auki vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16,
varmistu kuitenkin soittamalla etukäteen.

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



Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

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

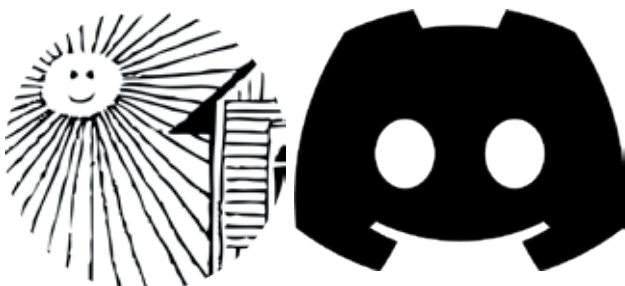
Auki ma 10-13, ke-pe 10-15. **Aukeaa 8.1.**
Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olarisssa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

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

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



Tuu messiin! -toiminta



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

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä! -Discord

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



Kohtaamispaikka Olotila!

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

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

Ma Olotila Ohjaamotalolla 13.1. alkaen.
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18
Ke-pe Olotila Valoemyssä 8.1. alkaen.
(Maapallonkatu 8 E-F) klo 16-20

Tammikuun Olotilojen teemakertoja:

- **Olotilan Kaikukorttitsekkaukset ke 8.1. klo 18.** Katsotaan yhdessä potentiaalisia retkikohteita. Tapaamisessa on myös mahdollista saada Kaikukortti.
- **Olotilan leffailta to 16.1. klo 18.** Katotaan leffaa ja herkutellaan!
- **Olotilan kokkailua pe 24.1. klo 16.** Oletko aina halunnut tehdä jotain ruokaa, mutta et osaa? Onko joku ruoka mitä kaikkien pitäisi sun mielestä ehdottomasti kokeilla? Olotilan kokkailussa pääset toteuttamaan itseäsi! Tuu megeen!
- **Ohjaamon Olotilan teemailta 27.1. klo 15-16.** Ohjaamon Olotilan teemakerroilla tehdään kaikenlaista siistiä, outoa, uutta! Tai sitten retkeilään, tuu megeen!

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

Messissä! -somet

@emymessissa  

Apua ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta?

Elämä on täynnä tilanteita, jotka haastavat meidät tavalla tai toisella. Joskus vastoinkäymiset tai mieltä kuormittavat asiat, kuten stressi, ahdistus, ihmissuhdeongelmat tai elämänmuutokset, saattavat tuntua liian raskailta kantaa yksin. Juuri tällaisissa hetkissä lyhytterapia voi olla erinomainen apu. Se tarjoaa matalan kynnyksen tukea tilanteisiin, joissa kaivataan selkeyttä, uusia näkökulmia ja konkreettisia ratkaisuja.

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia on lyhytkestoista ja tavoitteellista keskustelutukea, jossa keskitytään nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Sen tarkoituksena ei ole kaivautua syvälle menneisyyteen, vaan auttaa sinua löytämään voimavaroja ja ratkaisuja tämänhetkisiin haasteisiin. Työskentely on käytännönläheistä ja ratkaisukeskeistä, ja sen tavoitteet määritellään yhdessä terapeutin kanssa, aina sinun tarpeidesi ja tilanteesi mukaan.

Yksi lyhytterapian merkittävistä hyödyistä on sen nopeus ja joustavuus. Terapiaprosessi käynnistyy nopeasti, eikä sen aloittamista tarvitse odottaa kuukausia. Jo muutaman tapaamisen aikana on mahdollista saada aikaan merkittäviä oivalluksia ja muutoksia omaan elämään. Lyhytterapia sopii monenlaisiin tarpeisiin: se voi auttaa sinua käsittelemään stressiä, parantamaan itsetuntemustasi, vahvistamaan tunnetaitojasi tai tukemaan vaikeiden päätösten tekemisessä.

Lyhytterapia on suunniteltu arjen tueksi – se ei vaadi pitkää sitoutumista, ja sen puitteissa voidaan työskennellä hyvin konkreettisten asioiden parissa. Esimerkiksi työuupumus, univaikeudet tai muut elämän käytännön haasteet voivat helpottua lyhytterapian avulla, kun saat mahdollisuuden pysähtyä ja jäsentää ajatuksiasi ammattilaisen tukemana.

Emy tarjoaa mahdollisuuden tavata lyhytterapiaopiskelijoita maksutta. Jos olet miettinyt, voisiko lyhytterapia olla sinulle sopiva vaihtoehto, nyt on loistava hetki tutustua siihen käytännössä. Tämä on erinomainen tilaisuus saada tukea omiin elämänhaasteisiisi ilman taloudellisia paineita ja samalla tutustua lyhytterapian käytäntöihin.

Kysy lisää Virpiltä soittamalla p. 050 310 7981 tai sähköpostitse virpi.guttorm@emy.fi ja tule rohkeasti kokeilemaan! Lyhytterapian kautta voit löytää uusia näkökulmia ja voimavaroja, jotka kantavat sinua eteenpäin kevyemmin ja selkeämmin askelin. Henkilökohtaiset oivallukset ja pienetkin askeleet voivat tuoda suuria muutoksia hyvinvointiisi.



Länsituuli-hankkeen kuulumisia

Uusi vuosi on startannut ja uudet tuulet ovat läheneet puhaltamaan kohti Lohjaa, Vihtiä, Inkoota, Siuntiota ja Kirkkonummea. Ehdimme viime vuoden puolella tapaamaan monen monta mahtavaa ihmistä, tutustuimme erilaisiin tiloihin ja loimme hienoja yhteistyön alkuja. Vastaanotto on ollut ilahduttavan myönteistä ja olemme kiitollisia jokaisesta kohtaamisesta, hyvästä neuvosta, vinkistä ja höyryävästä kahvikupista, joita olemme vastaanottaneet matkan varrella saaneet.

Kiitos alueiden kunnille, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle ja muille yhteistyökumppaneillemme, kuten Psykosociala Förbundet rf, Diaconia Vihti ry ja Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry, sekä kuntien seurakunnille. On mahtavaa aloittaa uusi vuosi teidän kanssanne!

Ensimmäiset kokoontumiset starttaavat Vihdin Nummelassa 13.1. yhteistyössä Diaconia Vihdin kanssa. Nummelassa aloitamme nuorille aikuisille (18–29 v) suunnatulla avoimella Olkkaritoiminnalla. Inkoossa aloitamme Hyvän mielen aamupalan merkeissä 22.1. Keskustelemme yhdessä Inkoon vapaa-ajan ohjaajan Pia Hellen sekä erikoisasiantuntija Eva Roosin kanssa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista asioista.

Siuntiossa ja Lohjalla starttaamme piakkoin. Kirkkonummella Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry toimii ja rullaa mukavan toiminnan sekä yhdessä olon parissa. Tulemme laajentamaan mielenterveyttä tukevaa toimintaa myös nuorille aikuisille suunnatulla toiminnalla, kunhan vuosi pääsee hieman pidemmälle.

Jatkamme verkostoyhteistyötapaamisia yhteistyökumppaneidemme kanssa pitkin hankkeen matkaa. Pitäkää silmällä sometilejämme @lansituulihanke Instagramissa sekä Länsituuli-hanke Facebookissa. Tiedotamme tapahtumista somessa sekä paikallisesti ilmoitustauluilla. Hankkeen uutiskirje starttaa pian. Lisää tietoa hankkeesta sekä uutiskirjeen saat hanna.parikka@emy.fi tai p. 050 310 7988.

Olemme avoimia erilaisille yhteistyön muodoille, ota yhteyttä niin pohditaan, miten voisimme yhdistää voimiamme. Mikäli haluaisit toimia vapaaehtoisena ryhmänohjaajana, voit olla yhteydessä allekirjoittaneeseen. Mietitään yhdessä mikä olisi sinulle sopiva vapaaehtoistehtävä.

Onnea uuteen vuoteen ihan jokaiselle, tehdään siitä yhdessä hyvä! Älä jää yksin!

Hanna Parikka

Toiminnanohjaaja



Nepal



Vuosi sitten tammikuussa hyvä ystäväni totesi minulle että hän hyvin voisi kuvitella että ilmoittaisin lähteväni vaellukselle Nepaliin. Tuota pikaa olinkin jo täyttämässä kapua Nepal -24 tiimin hakulomaketta ja matka kohti seikkailua Kapua-tiimissä alkoi.

15 hengen tiimin kesken olemme vuoden ajan tavanneet koulutusviikonlopuissa, kuukausittaisissa Teams-tapaamisissa ja vaihtaneet päivittäin kuulumisia what's up viestein sekä keränneet varoja vammaisten ja nuorten oikeuksien edistämiseksi Nepalissa. Jokaisen henkilökohtaisena tavoitteena on ollut kerätä euro per nousometri eli 5416 €. Varoja on kerrytetty Kapuan lakua myymällä, järjestämällä erilaisia tapahtumia ja tempauksia sekä yksityisillä lahjoituksilla. Oma keräyspottiani kartutin ohjaamalla pitämäni taide-terapiaryhmien palkkiot tänä vuonna keräykseen. Nepalissa varoilla tuetaan Väestöliiton, Taksvärkki ry:n sekä Kynnys ry: hankkeita. Kapua tiimiämme on yhdistänyt seikkailun halun lisäksi toive muuttaa omalta osaltaan maailmaa. Valmistautuminen matkaan on sisältänyt varojen keruun lisäksi kunnonkohotusta. Viikoittaiset porrastreenit ovat tulleet tutuksi, kesällä ja syksyllä kapusin Lapin tuntureilla ja Sloveniassa.

Marraskuussa toteutui 2,5 viikkoa kestänyt matkamme Nepaliin. Perillä Kathmandussa tutustuimme avustuskohteidemme toimintaan sekä Kathmandun elämää vilisevään kaupunkiin sekä vaelsimme Annapurna circuit vuoristovaelluksen saavuttaen 5416 m huipun.

Himalajalla matkan teko on hidasta. Vaelluksen alkupäähän 1700 m korkeuteen matkasimme lukuisia tunteja bussissa sekä pomppuista tietä jeepeillä. Vuorilla vaeltaessa aika menettää merkityksensä, on vain tämä hetki ja seuraava askel. Suurten vuoren syleilyllä tuntee oman elämänsä pienuuden ja kohtaa myös mielensä vuoret niitä ylös kavuten hetki kerrallaan. Matkalla tuuli soittaa kulkijalle kaunista lauluaan ja katse siintää kaukaisuuteen.

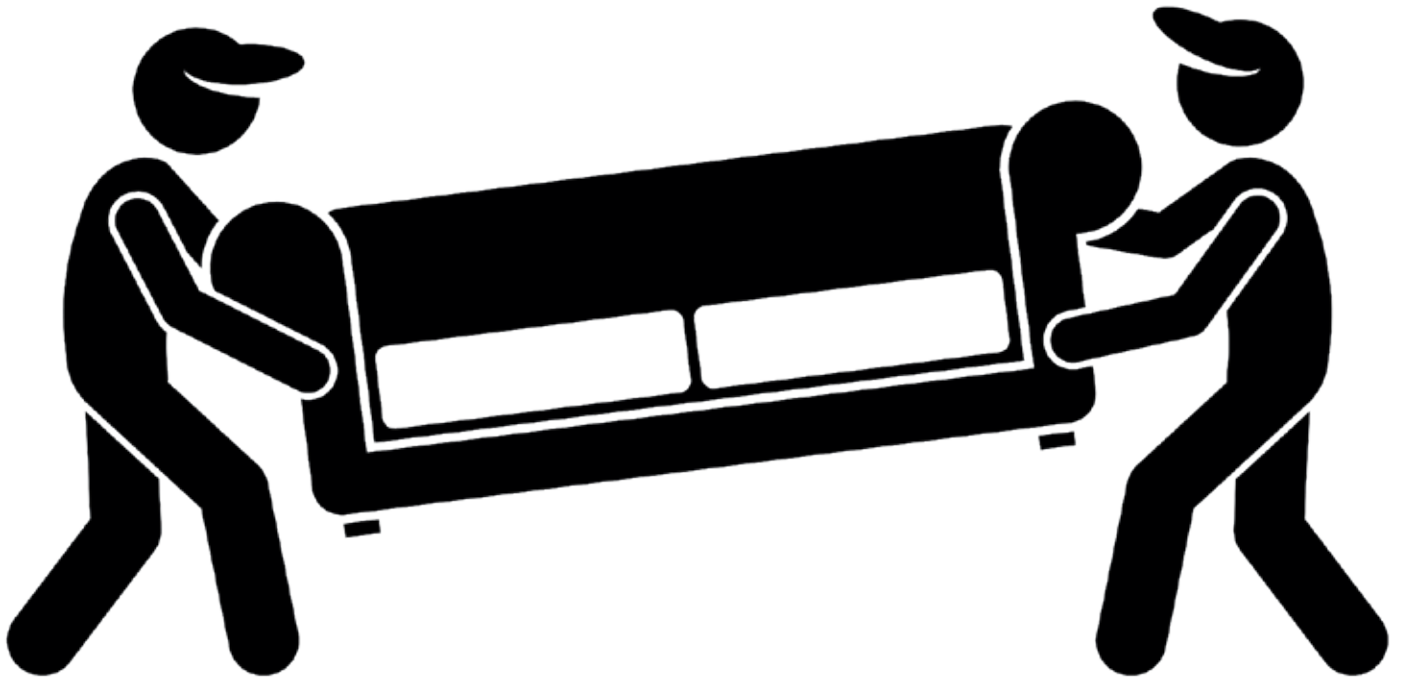
Kapua tiimimme selviytyi huipulle saakka. Ryhmähenki oli loistava, huumorilla selvittiin kiperistäkin tilanteista ääriolosuhteissa. Kohtasimme yhä korkeammalle vaeltaessamme korkean ilmanalan, yhä vähenevä hapen määrä sai hengistymään, hidastamaan askellusta ja miltei olotilan meditatiiviseen tilaan. Matkamme aikana tiimimme jäsenet olivat kuka flunssassa ja kuumeessa, kuka ripulissa tai kärsi ruokamyrkytyksen oireista vuorotellen. Itse sairastuin flunssaan akklimatisointipäivänä Manangissa ja lopulta huiputuspäiväni toteutui mustangilla ratsastaen kolmen tunnin matkan ylös 5416 m korkeuteen. Elämäni seikkailu. Kiitos heille jotka kulkivat kanssani.

Matkan aikana toteutin visuaalista päiväkirjaa osana Taiteen maisteritutkintoni gradun taiteellista osiota. Teoksissani tutkin omaa luontosuhdettani, ajan, paikan ja matkanteon merkityksiä. Taidenäytelyni Tämä matka -aika hitaissa tunneissa kiinni on Lapin yliopistolla huhtikuussa sekä Richardinkadun kirjastossa syyskuussa -25.

Johanna Känsälä

Toiminnanohjaaja

Valoemy muuttaa!



Nykyisen Valoemyn tilan aika Asunto oy Rovastinkodin kivijalassa, Maapallonkatu 8 E-F, tulee päätökseen helmikuun lopussa 2025. Tila on irtisanottu ja kivijalkatiloihin aletaan rakentaa asuinhuoneistoja. Tämä potentiaalisuus on ollut seuranamme pitkän tovin ja nyt tilanne on aktualisoitunut ja ajankohtaistunut. Valoemyn ympärillään on rakentunut jo uusia kerrostaloja.

Valoemyn vuokrasimme kevätkaudella 2018 ja remppasimme sitä syyskaudella 2018. Samaan aikaan Valoemyssä aloitti rempan keskellä myös nuorten aikuisten toiminta. Avajaisia pidimme tammikuussa 2019 ja kohtaamispaikka ja monenlainen ryhmätominta käynnistyi ja etsi uomiaan. Korona toki sotki hyvin käynnistynyttä toimintaa sulkuinen eri jaksoina vuosina 2020-2021. Ilman rajoituksia pystyimme taas toimimaan noin maaliskuusta 2022 eteenpäin. Emy on mahdollistanut Valoemyssä eri paikallisille järjestöille myös koontumistilaa.

Nyt olemme siirtämässä tammi-maaliskuun aikana vanhan Valoemyn uuteen Valoemyyn Kuitinmäen aukiolla Kuunkehrä 2 toimisto- ja liikerakennuksen toiseen kerrokseen. Tila on noin 140 m² ja siten jopa hieman isompi kuin nykyinen tila. Tilajärjestelyt tulevat olemaan hyvinkin samanlaiset kuin nykyisessä. Uskoisin, että liikenteellisesti tila on jopa paremmin tavoitettavissa muun muassa bussipyssä juuri rakennuksen kohdalla, ehkäpä hieman esteettömämpi muun muassa hissi.

Tilaa remppaamme ennen muuttoa. Tiedossa paljon maalausta, lattian pesua ja vahausta, väliseinän rakentaminen, keittiön siirto, olotilan lattian päällystäminen laminaatilla ja tietty kalusteiden muutto uuteen paikkaan.

Olemme iloisia kaikesta talkooavusta ja vapaaehtoisista uuden tilan kunnostamisessa ja muutossa. Vapaaehtoisena talkoisiin ole yhteydessä toiminnanohjaaja Arttu Pöytäriin, arttu.poyhtari@emy.fi, p.050 312 5192, niin sovitaan sinulle sopiva homma.

Muuttoterveisin,

***Kaj Järvisalo, toiminnanjohtaja
Arttu Pöytäri, toiminnanohjaaja***

Emyläisten runoja

Autiosaari

Vedet lämpimät kalliota kuluttaa,
taivas sininen ylläni kaartuu.
Olen saarellani tänään yksin,

vilkutan laivalle ohimenevälle,
iloitsen kalasta hyppivästä.
Aallot nousevat, kasvoihin pärskyvät.

Muistot vainaiset nukuttavat.
Hyppään ylös pilviin mielissäin,
lennän linnun lailla.

Moni asia näyttää ylhäältä pieneltä.

Lassi

Tammikuu

Joulun sankari on juhlittu,
Uusi vuosi 2025 korkattu.
Illan hämärä on laskeutunut,
mutta kohta alkaa taas valostua, päivä päiväältä.

On vuoden alku, tammikuu, keskellä talvea.
Liukkaus pihalla, pimeys, kaamosmasennus.

En tee lupauksia, niitä on turha rikkoa.
On aika toiveita ja kaikkea hyvää toivoa, joten..

Hyvää Uutta Vuotta 2025!

Anne Karhu

Lohturunno ujoille

Joskus ujut posket
hehkuvat kultaa,
kukkivat kosketuksesta,
ujosti ja hellästi
ja luonnollisina.

Illan sylissä
on hyvä olla,
onnellisena,
ujona ja luonnollisena
kun läheisyys lämmittää
ja posket punastelevat
hellyydestä.

Kyllä ujokin
saa olla onnellinen,
kantaa sydämessään
kultaa edes tuon
pienen hetken verran.

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. 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, ei 6.1. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

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

Ystävärühmät, alkavat 13.1. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

- **Yhteisöotalo 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, alkaa 13.1. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä perjantaina: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13-15, ei 6.1. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkot vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

Mielen hyvinvointia darinkielisille naisille Valoemyssä ma klo 13-15, alkaa 13.1. 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. Alkaa 13.1. Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelata pingistä, lauta-pelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15-16. Teemailta 27.1. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 16-17.30, alkaa 13.1. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 16 Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestarinniitty 2. Vastassa vapaaehtoinen Suvi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

UUSI Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 17-18, alkaa 13.1. Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mukaan tarvitset sisäkengät ja mukavat liikunta-vaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19, alkaa 13.1. 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. Alkaa 13.1. Vampire: the Masquerade ryhmä on tällä hetkellä täysi, mutta jos roolipelit kiinnostavat olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Tiistai

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

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30, alkaa 7.1. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupertellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan!

Biljardia Isossa Omenassa klo 11-13, alkaa 7.1. Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Ilmoittautuminen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, alkaa 14.1. Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Andy. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keilausta Tapiolan keilahallissa 14.1. klo 13.50-15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittautuminen pe 10.1. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 11.2., 11.3. ja 8.4.

UUSI! Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 15-16.30, alkaa 7.1. Vesijuostaan, -jompataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 15 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjätalonkatu 15. Vastassa vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Peliryhmä Meriemyssä klo 15-16.30 parittomina viikkoina, alkaa 14.1. Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan palapelejä. Ohjaajani vapaaehtoiset Merja ja Niina.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17, alkaa 7.1. 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, alkaa 28.1. 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 14.1. 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 7.1. 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 7.1. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Keskiviikko

Talkoot, 8.1. alkaen. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

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

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30, alkaa 15.1. Vesijuostaan, -jompataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Vastassa vapaaehtoiset Valpuri ja Päivi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Askartelupaja Lilla Karyllissa klo 13.30-15.30 parittomina viikkoina, alkaa 15.1. Askartelua eri teemoista kierrätysmateriaaleista.

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17, ei 1.1. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittautuminen Virpille p. 050 310 7981.

Keskustelua mielenterveyskuntoutujien toimijudesta yhteiskunnassa Lilla Karyllissä klo 16-17.30 parittomina viikkoina, 15.1 alkaen. Keskusteluryhmä mielenterveyteen liittyvistä yhteiskunnallisista asioista. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa klo 15-17, 8.1. alkaen. Tuu megeen pelailemaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Pelit vaihtelevat eikä ole mikään pakko pelata vaan voi tulla vaan jutskailemaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Keskusteleva tehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina, alkaa 8.1. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana Merja. **Ryhmään haetaan toista vapaaehtoista ohjaajaa ohjaajan pariaksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.**

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, 8.1. alkaen. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä. Kaikukorttitsekkaukset 8.1. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, alkaa 8.1. Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

Musaryhmä Valoemyssä 30.1. klo 12-13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina, alkaa 9.1. Maalataan ja piirretään omatoimisesti, matalalla kynnyksellä. Keksitään yhdessä kerran teema tai voi myös taiteilla oman idean mukaan. Ohjaajana vapaaehtoinen Riikka. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Meren ja taivaan välillä Meriemys klo 13.30-15 parillisina viikkoina, alkaa 9.1. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

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

- 16.1. Bingo
- 23.1. Pizzan valmistus *)
- 30.1. Karaoke
- 6.2. Musavisa

*) Lakto-ovo-vege. Ilmoittautuminen 21.1. mennessä vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7984.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, alkaa 9.1. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa yhteistyössä Hirviniityn kanssa klo 14-15, alkaa 9.1. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Osoite: Kannusillankatu 4. Lisätietoja Tommilta p. 040 143 4671.

Emy-chat Tukinetissä klo 16-18, alkaa 2.1. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/> Ohjaajana vapaaehtoinen Mira

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, 9.1. alkaen. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä. Leffailta on nykyisin torstaina! Tammikuussa 16.1. 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 16.1. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

UUSI! Joogaa Lagstadin koulussa klo 19-20, alkaa 9.1. Tervetuloa kaikille sopivaan, rentouttavaan ja rauhoittavaan iltajoogaan! Pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villi. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Perjantai

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

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

Kässäriryhmä Valoemyssä klo 12–14, alkaa 10.1.

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

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa klo 13–14, alkaa 3.1.

Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä klo 13–14.15 JOKA VIIKKO, alkaa 24.1. 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. (Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.)

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14–14.45. Kävelyä ja juttelua. Kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira 10.1. ja 31.1. Tiedustelut Saartalalta p. 050 312 7987.

Jalkapalloa Laaksolahden hallissa klo 15–16, alkaa 10.1. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Villa Apteekissa pe klo 15.30–17 JOKA VIIKKO, alkaa 10.1. Keskustelua ja vinkkejä ahdistuksen ymmärtämiseen ja hyväksymiseen, sekä oman tien löytämiseen kohti toipumista. Vertaisohjaajina Nico ja Kirsikka. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16–17, alkaa 10.1. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16–20, 10.1. alkaen. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä. Kokkaus siirtyy perjantaille! Tammikuussa 24.1. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 4.1. 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. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraava kokous 1.2.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 4.1. klo 14.15–15.15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraava kerta 1.2.

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



Koulutuksia ja kursseja

MTKL:n kursseja

Haku näille kursseille Mielenterveyden keskusliiton tapahtumakalenterin kautta, joka löytyy osoitteesta: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-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!



Vinkkejä Haikuja toipumiselle -työkirjan käyttöön yhdistyksissä

Syksyn kulttuurikampanjassa, Haikuja toipumiselle, kuvatattiin luontoa ja kirjoitettiin haikuja. Saimme runsaasti toinen toistaan upeampia ja koskettavampia haikuja ja kuvia, joista koostettiin työkirja nimeltä Haikuja toipumiseen.

Tule kuulemaan miten voit käyttää työkirjaa omassa yhdistyksessäsi eri ryhmissä tai perusta jopa oma Haikuja toipumiseen -ryhmä yhdistykseesi ensi kevääksi. Jos työkirja kiinnostaa omaan käyttöön, niin olet myös tervetullut kuulemaan, miten pääset alkuun.

Paikka: Teams

Ajankohta: 20.1.

Kellonaika: 13.00-14.00

Ilmoittautumisaika: 18.1.2025 mennessä.

Lisätietoja antaa

Nina Tuittu 040 723 8682, nina.tuittu@mtkl.fi

Järjestäjä: Mielenterveyden keskusliitto ry

Ohjaaja: Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle: Yhdistyksen ryhmänohjaajille ja myös kaikille yhdistyksen jäsenille, jotka haluavat itsenäisesti ottaa työkirjan käyttöönsä.

Ilmoittaudu mukaan: 18.1. mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Vuoden 2025 kurssikalenteri ilmestyy vuoden alussa osoitteessa:

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/tapahtumakalenteri/>

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! Tammikuussa aukiolossa saattaa olla muutoksia, tarkistathan ajankohtaisen tiedon soittamalla tai kotisivuilta!**

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

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



Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten 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 1.1. & 6.1.
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



Janne Haavara