



EMY- tiedote

Toukokuu
2024

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



Yhdistys ja yhteystiedot

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

Yhdistyksen jäsenyys

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

Emyn pankkiyhteys

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



Luottamus- ja toimihenkilöt

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

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuuri-kohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry) ja olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssi-

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

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta tai ohjaajilta.

Toukokuun täripit

7.5.	<i>Espoo-info Lilla Karyllissa</i>
7.5.	<i>Matinraitin Kyläkarnevaalit</i>
8.5.	<i>Retki Kaisaniemen Kasvitieteelliseen puutarhaan</i>
16.5.	<i>Kreikkalaisia tunnelmia Martta-ruokakurssi Meriemyssä</i>
17.5.	<i>Retki RSO:n kenraaliharjoitukseen "Manfred Honeck & Augustin Hadelich: Antonin Dvorak"</i>
23.5.	<i>Omatoimiretki Villa Gyllenbergiin Helene Schjerfbeckin näyttelyyn</i>
24.5.	<i>Kauneuspäivä Valoemysssä</i>
24.5.	<i>Pizzailta Lilla Karyllissa</i>
27.5.	<i>Makumatka maailmalle Martta-ruokakurssi Valoemysssä</i>
27.5.	<i>Yhteisökahvit Lilla Karyllissa</i>
29.5.	<i>Selvästi Kivaa Pappilantiellä</i>
29.5.	<i>Kesästartti Yhteisöiltapäivä Asukastalo Kivenkolossa</i>
30.5.	<i>Vapaaehtoisten virkistysretki Haltiaan</i>
31.5.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa ja Bileperjantai Lilla Karyllissa</i>

EMY-tiedote 5/2024

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

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Y-tunnus: 0678820-6

EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo espoonmie-

lenterveys@emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan

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

Vastaava toimittaja, taitto: Arttu Pöyhtäri

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilaushinta: 45 €/kalenterivuosi. Sisältää myös

Emyn jäsenmaksun.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimit-

taa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä

sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.

Kansi: Annukka Laitinen

Emyn kuulumisia

Toukokuu on toimintaa täynnä, vielä ennen kun ryhmät ja Emy muutenkin siirtyvät kesämoodiin. Näin kesän kynnyksellä tarjolla on kaikenlaista ulkoilmatapahtumaa, kuten monille emyläisille tuttu Selvästi kivaa! -tapahtuma Pappilantien piha- maalla, tai Matinraitin Kyläkarnevaalit Matinkylän asukaspuistossa. Näiden lisäksi retkeillään erilai- siin kulttuurierintoihin ja luonnonhelmaan.

Vaikka osa ryhmistä siirtyykin kesälomille jo kuun lopulla, on kesälle silti tulossa monenlaista teke- mistä kesäryhmien parissa. Kesällä järjestetään myös Emy'n leirejä, joista ensimmäiseen voit hakea mukaan jo nyt. Katso lisätiedot seuraavalta aukeamalta, josta voit leirin lisäksi bongata muu- taman muunkin kesäkuun tapahtuman jo ennakkoon.

Emysssä on myös uusia harjoittelijoita sekä uusi työntekijä, tervetuloa mukaan! Kesän myötä myös puutarhakausi aukeaa, ja Kauklahdessa aletaan viljellä permakulttuurin keinoin kaikenlaista vihre- ää, niin syötävää kuin ihasteltavaakin. Lue uuden työntekijän Sandran ja harjoittelijoiden esittelyt sivuilta 8-9 ja lisää puutarhasta sivulta 10.

Allekirjoittanut toivottelee hyviä kesäilmoja, näh- dään Emyssä!

Arttu



Ajankohtaista

Tapautuu toukokuussa

Tukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemyssä la 4.5. klo 14-15.30. Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Ryhmä kokoontuu kesällä kerran kuussa. Seuraavat kerrat: 1.6., 6.7. ja 3.8. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

UUSI!

Espoo-info Lilla Karyllissa ti 7.5. ja ke 29.5. klo 12-15. 13-14.30. Tarvitsetko digitukea tai apua muussa asiointissa? Espoo-infon liikkuva neuvontapalvelu jalkautuu Lilla Karylliin kerran kuussa. Espoo-info on kaupungin yleisneuvontaa ja digitukea tarjoava palvelupiste. Espoo-infon palveluneuvojat auttavat sähköisessä asiointissa (digituki) ja neuvovat kaupungin ja yhteistyökumppaneiden kuten Kelan ja HSL:n asioissa. Esimerkiksi, jos tarvitset apua hakemuksen tekemiseen jonkin viranomaisen sähköisen asiointin palvelussa. Samalla sinulla on mahdollisuus jättää Espoon kaupungille, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle ja Kelalle osoitettua postia.

Matinraitin kyläkarnevaalit 7.5. klo 15-18. Tule viettämään mukava iltapäivä Matinkylän asukaspuistoon (Matinkatu 12). Ohjelmaa kaikenikäisille, tapahtumassa myös myynnissä erilaisia keväisiä herkkuja, kuten makkaraa. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Pingistä Entressen kirjastossa pe 10.5. klo 13. Kokoontuminen kirjaston pääovilla klo 12.45. Vastassa on vapaaehtoinen Janek. Pelivälineet löytyvät paikan päältä. Ilmoittautuminen ke 8.5. mennessä Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

UUSI!

Koirakävelyä kävelyryhmässä pe 10.5. ja 24.5. klo 14-14.45. Lähtö Lilla Karyllista. Kävelyllä mukana ystävällinen koirakaveri Mökki ja vapaaehtoinen Johanna. Voit ottaa kävelylle mukaan myös oman koirasi.

Kreikkalaisia tunnelmia Martta-ruokakurssi Meriemyssä to 16.5. klo 10-13. Kokkaillaan maukasta kotiruokaa Hanna Pikkaraisen johdolla. Ilmoittaudu ma 13.5. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Dartsclubi Asukastila Kivenkolossa to 16.5 klo 13-15. Tervetuloa heittelemään tikkaa ja kahvittelemään. Osoite: Merisaapas 1 A.



Kauneuspäivä Valoemyssä pe 24.5. klo 12-15. Ihonhoidon opastusta, minikäsihoitoja ja tuotenyhteyksiä. Ohjaa vapaaehtoinen Sari. Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981 17.5. mennessä.

Pizzailta Lilla Karyllissa pe 24.5. klo 16. Leivotaan yhdessä herkullista pizzaa hyvällä ja rennolla meinillä (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu ke 22.5. mennessä Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

Makumatka maailmalle Martta-ruokakurssi Valoemyssä ma 27.5. klo 10-13. Kokkaillaan maukasta kotiruokaa Hanna Pikkaraisen johdolla. Ilmoittaudu ke 22.5. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Yhteisökahvit Lilla Karyllissa ma 27.5. klo 13-14.30. Kohdataan Emyn ajankohtaisten asioiden äärellä ja kehitetään yhdessä toimintaa. Kahvitarjoilu!

Selvästi Kivaa! -tapahtuma Pappilantiellä ke 29.5. 12-15. Tule mukaan kesäkauden starttavaan Selvästi kivaa! -tapahtumaan, jonka Emy ja Askel järjestävät yhdessä. Tarjolla elävää musiikkia, grilliherkkuja ja kesäisiä pihapelejä. Mukanba myös Espoo-info. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Kesästartti Yhteisöiltapäivä Asukastalo Kivenkolossa (Merisaapas 1 A, Kivenlahti) ke 29.5.2024 klo 17-19. Tapahtuma 18-45-vuotiaille. Ohjelmasa: mukavaa yhdessäoloa, ruokaa ja live-musiikkia, tehdään voimavarapuu sekä ystävä-speed dating. Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Asukastila Kivenkolo, Espoonlahden seurakunta, Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192.

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa 31.5. klo 10-13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelemään ja maistelemaan mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoisiin Vellossa tai Evalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 31.5. klo 13-15. Jälleen lähtee musat soimaan, kaikki tulkaa karkeloimaan! Sulaa tanssi mukaan musiikin. Tervetuloa!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Emy hakee vapaaehtoisia Pieni ele -vaalikeräykseen EU-vaalien vaalipäivänä sunnuntaina 9.6.2024 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, Mattlidensskola, Opinmäen koulukeskus, Meritorin koulu. Ota yhteys Kaj Järvisaloon p. 050 552 1049. Käytä ääntäsi ja vaikuta EU-vaaleissa. Varsinainen äänestyspäivä on sunnuntaina 9.6.2024 ja ennakkoäänestys kotimaassa ke 29.5.- ti 4.6.2024.

Retkiä toukokuussa

Retki Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan ke 8.5. Lähtö Lilla Karyllista 8.5. klo 11. Emy tarjoaa pienet eväät (leipä ja hedelmä, ota oma vesipullo) ja yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluumatkan. Ilmainen sisäänpääsy. Tapaaminen puutarhalla klo 12, osoite Kaisaniemenranta 2. Ilmoittaudu ma 6.5. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Radion sinfoniaorkesterin kenraaliharjoitukseen "Manfred Honeck & Augustin Hadelich: Antonin Dvorak" pe 17.5. klo 9.30-13. Paikka Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A. Kokoontuminen klo 9.30 ala-aulassa pääoven sisäänkäynnin luona (Kansalaistorin puolella). Vapaaehtoinen Tuula on vastassa. Paikalle tultava täsmällisesti, myöhästyneenä ei pääse konserttiin. Kenraaliharjoitus on orkesterin viimeinen ja tärkeä harjoitus ennen konserttia. Yleisössä on oltava ehdoton hiljaisuus koko harjoituksen ajan. Ulkovaatteet ja eväät on jätettävä maksuttomaan narikkaan. Maksuton pääsy emyläisille, paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset ke 15.5. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Omatoimiretki Villa Gyllenbergiin Helene Schjerfbeckin näyttelyyn to 23.5. Kokoontuminen paikan päällä klo 13, Kuusisaarenpolku 11, Helsinki. Vastassa on vapaaehtoinen Eija. Pääsyliput: aikuiset 12 €, opiskelijat ja eläkeläiset 10 €. Museo ei ole Kaikukorttikohde, Museokortti käy. Ilmoittautuminen ke 22.5. mennessä Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

Vapaaehtoisten virkistysretki Haltiaan to 30.5. Hei Emyn vapaaehtoinen! Lämmin kiitos emyläisille antamastasi ajasta ja kohtaamisista! Tervetuloa virkistymään ja tapaamaan toisia vapaaehtoisia ulkoilun merkeissä! Paikan päällä makkaranpaistoa ja pienimuotoista ohjelmaa. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 10. Kannetaan yhteisvoimin retkieväät paikan päälle. Ilmoittauduthan mukaan 27.5. mennessä Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Tulossa kesäkuussa

Avomielin kesäretki Kuusijärvelle to 6.6. klo 10-15. Avomielin-yhdistysten yhteinen retki Vantaalle Kuusijärven ulkoilualueelle. Yhteistä grillausta ja eväitä kodassa. Mahdollisuus ulkoilupoluilla vaelteluun, kalastukseen, uimiseen ja saunomiseen (sauna omakustantainen). Lilla Karyllistä lähtö tilausbussilla klo 10. Ilmoittaudu pe 24.5. mennessä Vellossa tai Artulle p. 050 312 5193.

Retki Tallinaan to 13.6. Toivottu retki Tallinaan toteutuu! Tapaamme Viking Linen terminaalissa Katajanokan satamassa (Katajanokanlaituri 8, Mastokatu 1, Helsinki) klo 9. Takaisin Helsinkiin saavumme klo 19.30. Maissaoloaika Tallinnassa on noin 3 tuntia. Laivamatkan alkuun nautimme brunssin, joka sisältyy retken hintaan. Muut ateriat ovat omakustanteisia. Hae reissuun ma 20.5. mennessä täyttämällä hakulomake emy.fi/retket. Hakulomakkeita saat myös kohtaamispaikoista ja työntekijöiltä. Retken omavastuu hinta on 30 € / hlö, Emy tarjoaa loput. Osallistuaksesi reissuun sinulla on oltava voimassa oleva kuvallinen henkilölisenssivakuutus tai passi. Huomioithan, että Emyn retki Tallinaan on täysin päihtetön! Lisätietoa retkestä saat Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kesäleiri Stora Blindsundissa ma 24.6.-pe 28.6. Saarella on vanha pitsihuvila, sauna, tenniskenttä ja ulkovessat. Leirillä yövytään joko sisällä huvilassa tai teltassa ulkona. Ruoat ja muut järjestelyihin liittyvät askareet tehdään leirillä talkoohengessä. Leiri ei sovellu liikuntarajoitteisille. Leirin hinta on 45 €. Hae leirille ma 10.6. mennessä täyttämällä hakulomake, joka löytyy emy.fi/leirit tai tule kohtaamispaikkaan täyttämään hakulomake ja palauta se työntekijälle. Voit hakea leirille myös olemalla yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192. Kaikille mukaan valituille ilmoitamme henkilökohtaisesti hakuajan jälkeen. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.



Ajankohtaista

Emy mahdollistaa!

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa to 23.5. klo 16-17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittaudu mukaan ke 22.5. mennessä Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

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

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Meriemyn lauantapäivystäjä klo 12-16
- Lilla Karyllin sunnuntapäivystäjä klo 12-16
- Virtuaaliemyyn Discordiin keskustelukaveriksi
- Pihatöitä Lilla Karyllissa
- Emyn toiminnan esittely esim. terveyskeskusten ja psykiatrian poliklinikoiden auloissa yhdessä Emyn työntekijän kanssa
- Valokuvaaja Emyn arjen ja tapahtumien kuvaamiseen
- Emyn somepäivitysten teko
- Ohjaajaksi:
 - sulkapalloon
 - koirakävelyn ohjaajaksi
- Ohjaajan pariaksi tai varaohjaajaksi:
 - käsityöryhmään
 - askarteluryhmään
 - kuntosaliryhmään
 - jalkapalloon
 - futsaliin
 - sählyyn
 - kävelyryhmään
 - talkoisiin talkoovastaavaksi
- Tukinettiin tiistain tai sunnuntain Emy-chaattiin moderoijaksi toisen ohjaajan pariaksi tai tuurajaksi

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

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

Kannettava tietokone lainaan Emystä

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



Lyhytterapiaan harjoitusasiakkaaksi. Lyhytterapeuttiopiskelijat tarjoavat emyläisille maksutonta ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa, joka on voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvää keskustelua. Painopiste on nykyhetkessä ja tulevaisuudessa: 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.

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



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

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus

p. 050 310 7985

Auki arkisin klo 9-16.30 (**Kiinni 1.5. ja 9.5.**)

Auki vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16,
varmista 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 (**Kiinni 1.5. ja 9.5.**)

Auki vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16,
varmista 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 (**Kiinni 1.5. ja 9.5.**)

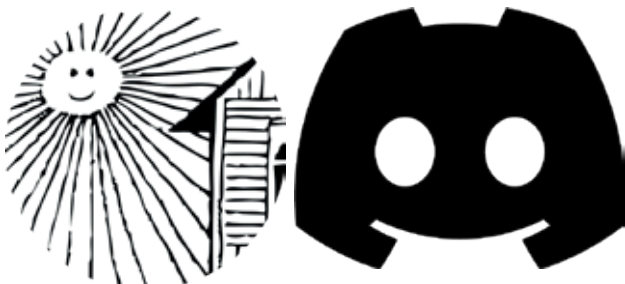
Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olarisissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

www.emy.fi

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



Työntekijät tutuiksi: Sandra

Heipä hei!

Täällä kirjoittelee Sandra. Aloitin työt Emyssä ohjaajana maaliskuun lopussa ja olen tästä kovin innoissani. Opiskelen samaan aikaan oppisopimuksella lähihoitajaksi, mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalaa. Emy on minulle jo tuttu paikka, sillä tein täällä media-alan harjoitteluni vuoden 2023 alussa, ja kesän olin Kauklahden puutarhalla vapaaehtoisena. Media-alan töitä en ehtinytkään valmistumiseni jälkeen tekemään lainkaan, ja mieleeni jäi kytämään harjoitteluni Emyssä; kiinnostus mielenterveystyöhön oli syntynyt. Opiskelin myös peruskoulun jälkeen kokin tutkinnon, näitä töitä olen jonkin verran tehnyt.

Emyn työtehtävien monipuolisuus on yksi työni parhaita puolia, tietenkin ihmisten kohtaamisen lisäksi. Minusta on antoisaa keskustella ihmisten kanssa mieltä askarruttavista aiheista, ja minulle saakin tulla juttelemaan aina kun siltä tuntuu.

Työtehtäviini kuuluu mm. ryhmien, leirien ja retkien ohjaus ja mainosten teko Emyn eri kanaviin. Vapaa-ajalla harrastan paljon; käyn uimassa, joogatunneilla, lenkkeilemässä ja tapaan ystäviäni. Uusi harrastus josta olen nyt innostunut, on retkeily; on parasta retkeillä kauniilla säällä eväiden kanssa laavulle paistamaan makkaraa!

Pidän siitä, että Emyssä jokainen saa olla oma itsensä ja tehdä asiat omalla tavallaan. Sitä aion olla tukemassa omalta osaltani.

Aurinkoista kevättä jokaiselle ja kohtaamisiin!



**Tutustu Emyn
nettisivuihin
www.emy.fi**

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



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



@emyespoo

Uusia harjoittelijoita

Hei Emyn väki!

Olen sellainen Elina-niminen sosionomiopiskelija, joka saattoi joidenkin hatarien muistikuvien mukaan piipahtaa täällä työharkassa suunnilleen vuosi sitten. Nyt se samainen, tosin vuoden vanhempi, isompi ja vahvempi, Elina on tulossa takaisin! Nimittäin edessäni on toinen työharjoittelujakso, joka kestäisi tästä toukokuun alusta melkein heinäkuun puoleenväliin saakka.

Viime keväinen harjoitteluni täällä sujui oikein muikeissa tunnelmissa. Voisi melkein sanoa, että vaikka silloin viime kesänä lähdin hetkeksi Emystä, ei Emy koskaan lähtenyt minusta. Ja tänä vuonna saankin kokea astetta kesäisemmän Emyn, kohdata teidät kaikki taas ja päästä harjoittelemaan menetelmäosaamista kenties jonkinlaisen ryhmätoiminnan merkeissä. Minua tulee näkemään enimmäkseen nuorten aikuisten toiminnassa, mutta käyn ehdottomasti moikkaamassa teitä muitakin!

Ja niin, hauska tutustua uusiinkin kasvoihin. Olen siis vähän outo, ajoittain ujo ja toisaalta kaoottinen jauh hopeukalo-runoilijasielu. Lisätietoja tästä hahmosta voi mahdollisesti irrota sitten, kun tavataan!

Mukavaa kevättä ihmiset ja toivottavasti törmäillään!



Hei!

Olen Saana ja opiskelen tällä hetkellä positiivista psykologiaa. Olen aloittanut Emyssä työkokeilussa huhtikuussa. Aiemmin olen työskennellyt farmasian alalla, mutta pahan työuupumuksen jälkeen olen etsinyt uutta suuntaa elämässä.

Minulle on tärkeää taiteen tekeminen, musiikin kuuntelu sekä luonnossa liikkuminen. Maalaan värikästä abstraktia taidetta, jossa prosessoin erilaisia tunteita. Olen pitänyt myös useita taidenäyttelyitä. Odotan innolla uusien ihmisten kohtaamista Emyssä.

Tervetuloa juttelemaan!

Puutarhakausi alkaa!

Kipinä-puutarha herää henkiin toukokuun toisella viikolla ja odottelee myös Emyn palstalaisten innokkaita sormia multiinsa. Tule siis kokemaan luontovoiman ja luontohoivan käänteentekevä vaikutus elämääsi ja poimi tuoreita vihanneksia ilostuttamaan arkeasi. Puutarhalla pyrimme harjoittamaan permakulttuuria ja luonnonmukaisia viljelymenetelmiä, joten sato on erityisen puhdasta ja laadukasta.

Puutarha sijaitsee helpohkon matkan päässä Kauklahdessa lähellä juna-asemaa. Emy ei osallistu matkakustannuksiin. Päivät alkavat kello 9 ja kestävät neljä tuntia. Työn ei ole tarkoitus olla raskasta raatamista vaan luonnosta ja ulkonaolosta nautiskelua. Kesän aikana teemme toki muutakin mukavaa esimerkiksi retkeilyn merkeissä ja pääset toteuttamaan luovaa puoltasi monissa ryhmä- tai yksilötöissä. Lisätietoja työskentelystä löydät osoitteesta emy.fi/puutarha.

Puutarhalle on jo valikoitunut reipas vapaaehtoisten porukka, mutta vielä alkukesästä ehtii muutama mukaan. Jos olet motivoitunut tai edes hiukan kiinnostunut viettämään aikaasi huippuporukan kanssa mukavia juttuja puuhastellen raittiissa ilmassa, ole yhteydessä minuun niin sovitaan jutustelu-aika. Siementen itämistä odotellessa,

Ulla
p. 050 310 7980.



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.

Tuu messiin!

Messissä!-Discord

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



Messissä!-somet



Lisätietoja ryhmistä ja nuorten toiminnasta voi kysellä aina kun siltä tuntuu!
Arttu Pöyhntäri // p. 050 312 5193
arttu.poyhtari@emy.fi // arttumessissa#7884



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 kivaa lautapelin, tai vaikka pelikonsolin äärellä. Tai ihan vaan oleskella sohvan nurkassa. Tervetuloa!

Ma Olotila Ohjaamotalolla klo 15-18
Ke-pe Olotila Valoemyssä klo 16-20

- Ei Vappuna keskiviikkona 1.5.
- Ei helatorstaina 9.5.

Emyn ryhmätoiminta

Vello

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

Discord

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

Maanantai

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

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

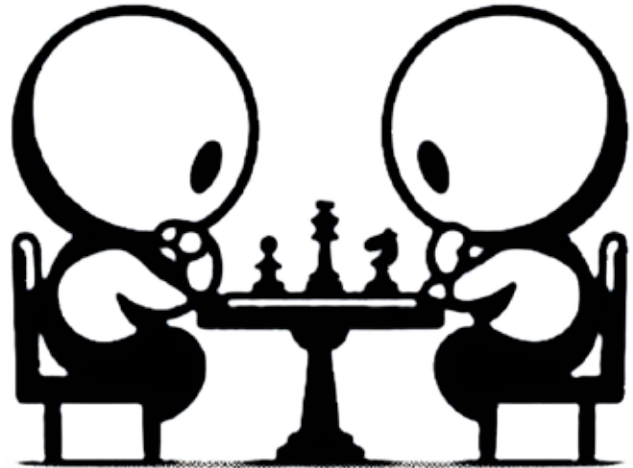
Aamumeditaatio ESKO:ssa klo 8.30-9. Tule aloittamaan viikko ajatusten rauhoittamisella hiljaisuusmeditaatiolla. Meditaatio on yksi tietoisuustaitojen muoto, jonka aikana istumme tuoleilla tai itselle sopivassa asennossa lattialla. Meditaatio alkaa ja loppuu äänimerkkiin. Muuten olemme hiljaa, hyväksyvässä ja tietoisessa läsnäolossa; ajatukset saavat tulla ja mennä. Paikka: ESKO Espoon sirkus- ja teatterikoulu, Pappilantie 2. Ilmoittautumiset Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Ystävärühmät 27.5. asti. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

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

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13, ei 27.5. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu viimeistään edellisenä perjantaina Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



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

Mielen hyvinvointia darinkielisille naisille Valoemyssä ma klo 13.30-15, 27.5. asti. Hyvää mieltä ja keskustelua mielenterveydestä. Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille darinkielisille naisille. Ryhmässä darin kielen tulkkaus. Ryhmään on ilmoittautuminen. Lisätietoja Saarelta p. 050 312 5192.

Mitä mielessä? -keskusteluryhmä Virtuaaliemyssä Discordissa klo 15-17, 27.5. asti. Ryhmässä pohditaan yhdessä elämän pieniä ja suuria kysymyksiä. Mitä tänään söisi, mitä tekisi viikonloppuna, miksi seepralla on raidat eikä pilkkuja kuten kirahvilla? Tule ryhmään jakamaan, minkälaista kysymystä mielessä tai juttelemaan muuten vain. Ryhmää ohjaa harjoittelija Salla. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

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

Jalkapalloa Laaksolahden tekonurmella klo 15.30-17. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 16-17.30. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimak- sun. Tapaaminen klo 16 Keski-Espoon uimahallin aulassa. Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19, 27.5. asti. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) teatteri-ryhmä klo 18.45-20.15, 27.5. asti. Oletko kiinnostunut teatterista harrastuksena? Paikka: Studio Esko, Pappilantie 2. Ryhmää vetää teatteri-ilmaisun ohjaaja Ella Jokela.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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. Iltaapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa 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 suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan!

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

Biljardia Isossa Omenassa 7.5. klo 11-13. Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Emystä mukana vapaaehtoinen Kyösti. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keilausta Tapiolan keilahallissa 21.5. klo 14-15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ohjaajana Kyösti. Ilmoittaudu pe 17.5. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Lauta-/palapeliryhmä Meriemyssä klo 15-16.30 parittomina viikkoina 7.5. ja 21.5. Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan palapelejä. Ohjaajana vapaaehtoinen Merja.

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17, 28.5. asti. 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.

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisötalo Espoossa klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina 7.5. ja 21.5. Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Osoite: Terveyskuja 2 B, Yhteisötalo Espoo, Espoon keskus. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30, 28.5. asti. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyllissa klo 18-19.30 parillisina viikkoina 14.5. ja 28.5. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. 14.5. asiantuntijavieraana lääkäri Marita Kristina Pippinsköld. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.



Emyn ryhmätoiminta

Keskiviikko

Talkoot, ei 1.5. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoiisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Huom! Ei 29.5.!** Lilla Karyllin talkoot arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10–13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyyntiin p. 050 471 7774.
- Valoemyn talkoot klo 10. Ilmoittaudu mukaan Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13–14.30, ei 1.5. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Miesten tunneryhmä Villa Apteekissa klo 13–15, ei 1.5. Tervetuloa keskustelemaan tunteista miesten kesken, luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ohjaajina opiskelijat Joni ja Sami.

Aktiivisempi elämä -ryhmä Meriemyssä klo 13.30–14.30, 29.5. asti. Ei 1.5. Tervetuloa hyvinvointiryhmään, jossa keskustelemme liikunnasta ja hyvinvoinnista. Teemme myös pieniä liikunnallisia harjoitteita. Ilmoittautuminen Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

Ystävärühmä Valoemyssä klo 13.30–15, 29.5. asti. Ei 1.5. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja juttuseuraa. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

Askartelupaja Lilla Karyllissa klo 13.30–15.30 parittomina viikkoina, 8.5. ja 22.5. Askartelua eri teemoista kierrätysmateriaaleista.

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15–17, ei 1.5. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittautuminen Virpille p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa klo 15–17, ei 1.5. 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.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16–20, ei 1.5. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Toukokuun leffailta 15.5. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16–17.30 parillisina viikkoina 15.5. ja 29.5., ei 1.5. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Torstai

Talkoot, ei 9.5. Lilla Karyllin talkoot arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Biljardia Isossa Omenassa 23.5. klo 11–13. Espoon seurakunta tarjoaa rauhallisen pelitilan Chapplessa. Pelin jälkeen ehtii istua kahville ja syödä omia eväitä. Emystä mukana vapaaehtoinen Kyösti. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Levyraati Valoemyssä klo 11–12, ei 9.5. Levyraadissa kuunnellaan, keskustellaan ja arvioidaan vailttuja kappaleita. Levyraati on kaikille avoin, tervetuloa!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Musaryhmä Valoemyssä 16.5. klo 12–13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Valon maalarit Valoemyssä klo 12–13.30, ei 9.5. Maalataan ja piirretään omatoimisesti, matalalla kynnyksellä. Keksitään yhdessä kerran teema tai voi myös tai-teilla oman idean mukaan. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15, ei 9.5. Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme.

2.5. Lämpimät voileivät*

16.5. Pelailua ulkona tai sisällä

23.5. Tutustutaan ja taiteillaan tekoälyllä

30.5. Kollaasitaidetta

*Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192.

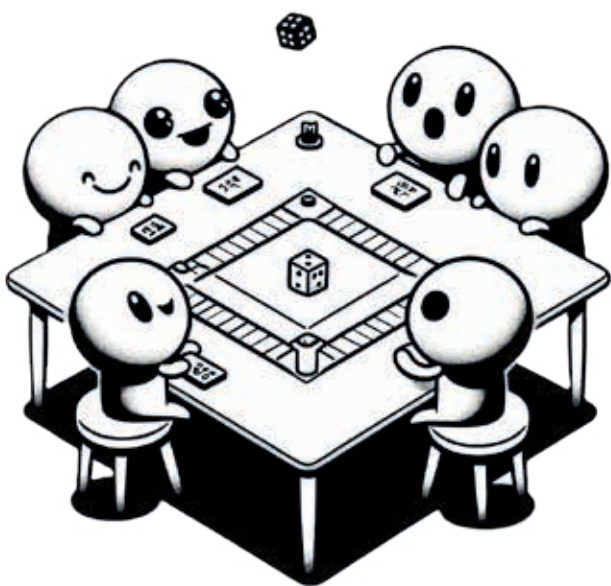
Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina 2.5., 16.5. ja 30.5. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, 30.5. asti. Ei 9.5. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30, ei 9.5. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiانا on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, ei 9.5. Olotiloissa tarjolla erilaisia pelejä, perinteisistä lautapeleistä konsolipeleihin ja VR-peleihin. Toukokuun kokkailukerta 23.5. Tarjolla kahvia ja teetä, uusia tyyppisiä ja hyvää meininkiä, tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.



Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa klo 17-18.30 parittomina viikkoina 23.5 asti, ei 9.5. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajina Maaret ja Hanna. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Sulkaapalloa Lagstadin koulussa klo 19-20, 2.5. asti. Mukaan tarvitset sisäkengät ja rennot vaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

Perjantai

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

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

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14, 31.5. asti. 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, 31.5. asti. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45. Kävelyä ja juttelua. 10.5. ja 24.5. kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

Venyttelyä Studio Eskossa 3.5., 17.5., 24.5. ja 31.5. klo 15-15.45. Kehonhuoltoa, venyttelyä ja rentoutusta Espoon sirkus- ja teatterikoulun Studio Eskon tiloissa, Pappilantie 2. Pue päällesi mukava oloasu, ja ota viltti tai pyyhe peitoksi loppurentoutusta varten. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Emyn ryhmätoiminta

Mitä mielessä? -keskusteluryhmä Virtuaaliemysässä Discordissa klo 15-17, 17.5. asti. Ryhmässä pohditaan yhdessä elämän pieniä ja suuria kysymyksiä. Mitä tänään söisi, mitä tekisi viikonloppuna, miksi seepralla on raidat eikä pilkkuja kuten kirahvilla? Tule ryhmään jakamaan, minkälaista kysymystä mielessä tai juttelemaan muuten vain. Ryhmää ohjaa harjoittelija Salla. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, 31.5. asti. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Heliltä p. 050 310 7987.

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

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemysässä 4.5. klo 13-14. Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloite-laatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä Emyn jäsenyyttä. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.



Tukikurssi jännittäjille Villa Apteekissa 4.5., 18.5., 1.6. ja 15.6. klo 14-16. Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat tukea esiintymisjännitykseen, sosiaalisten tilanteiden pelkoon tai toisten ihmisten seurasta aiheutuvan hermostuneisuuden hoitoon. Kurssi mahdollistaa osallistujille korjaavan ryhmäkokemuksen, jossa ohjauksena vertaistuellisuus ja ratkaisukeskeisyys. Ryhmässä keskustellaan jännittämisestä ja omista taustoista turvallisessa ilmapiirissä, sekä tehdään jokaiselle osallistujalle sopivia harjoitteita. Tavoitteenamme on ymmärtää tarkemmin omaa jännittämistä, saada vertaistukea toisten tilanteesta sekä vahvistaa myötätuntoa itseä kohtaan. Harjoitteiden myötä opitaan uusia keinoja hallita omaa jännittämistä. Tapaamiset Villa Apteekissa, Pappilantie 5. Ryhmää ohjaavat ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa opiskelevat Johanna Soini ja Satu Kuru sekä vertaisohjaaja Ilpo Martikainen. Ilmoittautumiset Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

UUSII!

Tukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemysässä 4.5. klo 14-15.30. Ryhmä, jossa voi keskustella epävakaudesta vertaisten kanssa luottamuksellisesti. Ohjaajana vertaisohjaaja Marja. Seuraavat kerrat: 1.6., 6.7. ja 3.8. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

UUSII!

Kaikukorttiryhmä Meriemysässä 4.5. 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.

Sunnuntai

Emy-chat Tukinetissä klo 14-16, 26.5. asti. Ei 12.5. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Joogatyöpaja Valoemysässä ja etänä 26.5. klo 14-16.30. Joogatyöpajassa tehdään jooga-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia lepposaan tahtiin sekä käydään läpi joogan teoriaa. Ohjaajana vapaaehtoinen Tiina. Ota mukaan oma alusta tai pyyhe/viltti. Ryhmään on mahdollista osallistua myös etänä Discordin kautta. (Jos et ole käyttänyt Discordia aiemmin, käy kirjautumassa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.) Ilmoittaudu lähiryhmään Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Emyläisten runoja

Kevättä kohden

Maa routii. Puiden ja pensaiden silmut aukeaa.
Sulanut maa jäätyy uudelleen ja uudelleen.
Siemensatoa odotellessa.

Kevät on uuden alku.
Jäät ryskyvät joista ja järvistä; vesi vapautuu.
Rannalta kuulen lintujen laulun.
Haistan uudet tuulet, kun ne puhaltavat.

Hiljalleen, hiljalleen odotan kevään valmistumista.
Herään talven horroksesta, unesta.
Sekö on kevään salaisuus?

Anne Karhu

Tuulessa
kättesi kosketus
järven
pinnalla silmäsi
taivaan
purppurassa iloisuutesi
poluillasi
elämän
jäljet

Olli Salokangas

LUONTO

Luonto on tänään
kujelevalla tuulella,
se pyryttää lumena pilven alla
ja se saa kuusenoksat
näyttämään unisilta,
hengittämään joulunajan
raikasta pakkasilmaa,
vaikka kohta onkin
jo kevätpäivän tasaus.

Sekaisin on luonto,
se on kuin minä,
mutta juuri siksi tunnen
olevani elossa

ja näen jo unta
kesästä ja uusista päivistä,
niistä jotka juhannuksen
tuoksuisina rinnassa roihuavat
ja tekevät elämästä avokkaan
sekä suurenmoisen.

Andy

Mustarastaan laulu
pensasaidan läpi
halkeama seinämässä
kevään valo -

Pilvien noustessa
ylle palatsin
aloin rakentaa
rosoiselle kalliolle
valojen loistaessa
kaikkialla

Olli salokangas

Kevätaika

Sulaneet lumet,
Kevään vaaleus ja valoisuus,
Lepän norot ja aivastus atsih!

Kellojen siirto; tunti vähemmän aikaa
Vihertävä puusto ja auringon taikaa.
Lämmintä ja yhä lämpenee..

Ensimmäiset muuttolinnut,
ne ulkomailta saapuneet,
ilahduttavat läsnäolollaan.

Toppa-asut jo pois,
Kuka pimeyttä ja liukkautta kaivata vois?
Nyt viimeistään ulkoilemaan!

Kevään ensimmäiset kukkasat, leskenlehdet ja
pajut, muuttuneet maisemat ja valkovuokot.
Katsellaan keväistä ympäristöä, alkavaa vihreyttä!

Anne Karhu

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

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

Koulutuksia ja kursseja

MTKL:n kursseja keväälle

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

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

Intoa kursseille!

Luovuutta keskelle viikkoa

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla. Herättelemme yhdessä luovuutta ja lisäksi varaamme aikaa omalle harjoittelulle. Älä jätä osallistumatta sen takia, ettei kotoa löydy luonnoskirjaa tai akvarellivärejä. Saat meiltä oman luonnoskirjan ja pienen maalaustarvikepaketin etukäteen postitse.

Aiempaa kokemusta ja osaamista luovista menetelmistä ei tarvita, innokkuus kokeilla riittää.

Koulutus järjestetään

15.5./22.5./29.5./5.6./12.6./19.6. klo 13-16

Zoomin välityksellä.

Hae mukaan 5.5. klo 10 mennessä. Valituille

ilmoitetaan 7.5. mennessä. Kurssille otetaan 15.

Lisätietoja saat:

Nina Tuittu 040 723 8682, nina.tuittu@mtkl.fi tai
Kaika Toivanen 040 867 3748,
kaika.toivanen@mtkl.fi

Hyvän olon hetkiä: Hyvä ruoka, hyvä olo

Hyvän olon hetkiä -sarjassa etsimme arjen pieniä, joskus huomaamattomia, hyviä hetkiä. Hetkiä, jolloin mieli ja keho saavat levätä sopusoinnussa. Hyvää oloa haemme unen, ravitsemuksen ja liikumisen tuttuakin tutummasta perustasta, mutta lempeillä näkökulmilla ja konkreettisilla keinoilla.

Koulutus järjestetään 16.5. klo 13-14

Teamsin välityksellä.

Ilmoittaudu mukaan 15.5. klo 10 mennessä.

Lisätietoja saat:

Kati Rantonen 046 920 6427, kati.rantonen@mtkl.fi
tai Päivi Tonteri 050 308 8980, paivi.tonteri@mtkl.fi



Luonto toivon välineenä

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia ideoita ja työkaluja.

Koulutus järjestetään 30.5.

Zoomin välityksellä.

Ilmoittaudu mukaan 29.5. klo 10 mennessä.

Lisätietoja saat:

Terhi Kimmelma-Paajanen 040 572 9119,
terhi.kimmelma-paajanen@mtkl.fi tai
Annina Kipponen 040 568 0251,
annina.kipponen@mtkl.fi

Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka haluavat syventää ymmärrystään toipumislähtöisestä ajattelusta. Pohdimme yhdessä toipumista ja sen tukea. Mitä lopulta ovat mielenterveystyössä käytetyt termit "toipumisorientaatio" tai "Recovery" arkisissa tilanteissa. Mitä tarkoittaa toipumislähtöinen ajattelutapa ja miten voin soveltaa sitä työssäni?

Koulutus järjestetään 5.6. klo 12-15

Zoomin välityksellä.

Ilmoittaudu mukaan 4.6. klo 10 mennessä.

Lisätietoja saat:

Merja Matilainen 040 450 8256,
merja.matilainen@mtkl.fi

Yhteistyökumppaneiden toimintaa

Raitin Pysäkki

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

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin klo 9–13.

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

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



Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry

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

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

KIMI on auki ma, ke-to klo 10-14 ja pe 10-13
Käyntiosoite Eerikintörmä 2, 02400 Kirkkonummi
<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190



Kirkkonummen Seudun
Mielensterveysyhdistys Kisu ry

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

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

Käy tutustumassa palveluun!





EMY -tiedote



Pappilantie 7,
02770 Espoo

