



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Esbo mentalhälsöförening EMF rf

Pappilantie 7

02770 Espoo

p. (09) 859 2057

espoonmielenterveys@emy.fi

www.emy.fi

@emyespool

TOIMINTAKERTOMUS EMYN VUODESTA 2019

Ethän jää yksin?

Olet tervetullut Emyyn!



SISÄLLYS

1 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDELLE	3
2 YHDISTYS	3
3 KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA	3
3.1 Kohtaamispaikat ja talkootoiminta	3
3.3 Emyn ryhmätoiminta	5
3.4 Retket, turnaukset, leiritoiminta ja tapahtumat	6
3.5 Osallistujälähtöisyys ja merkityksellisyys Emyn toiminnassa	7
3.6 Mahdollisuudet Emyn toimintaan osallistujille	8
4 VAPAAEHTOISTOIMINTA	8
5 YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUS	8
6 YHDISTYKSEN HALLINNASSA JA KÄYTÖSSÄ OLLEET TILAT	9
7 HANKKEET	10
7.1 Kehittämishanke kutsu päättyi ja käytännöt integroitiin osaksi kohtaamispaikkojen toimintaa	10
7.2 Tuu messiin! -hanke Inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille	10
8 TIEDOTTAMINEN JA VIESTINTÄ	10
8.1 Painetut esitteet ja lehdet	10
8.2 Digitaalinen viestintä	10
8.3 Emy esittäytyy ja on näkyvillä	11
9 SOSIAALINEN KUNTOUTUS TYÖNRAJALLA	11
9.1 Kahviotoiminta	11
9.2 Puutarhapalsta	11
10 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN	11
11 ARVIO TODENNÄKÖISESTÄ TULEVASTA KEHITYKSESTÄ	11
12 VAKUUDEKSI	12
14 LIITTEET	12

Yhdistyksen tarkoitus

Espeen mielenterveysyhdistys EMY ry, ruotsiksi Esbo mentalhälso förening EMF rf on yhdistys, jonka tarkoituksena on yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikan ja sen lähikuntien alueella asuvia psyykkisistä ongelmista kärsiviä henkilöitä ja herättää ymmärrystä näistä ongelmista kärsiviä kohtaan sekä tehdä ennalta ehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kokous- ja kuntoutustoimintaa, aikaansaa psykiatristen potilaiden elämäntilannetta koskevia selvityksiä, informoi viranomaisia jäsenten tarpeista, harjoittaa julkaisutoimintaa sekä järjestää keskustelu- ja valistustilaisuuksia, kerho- ja opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja jäsenilleen.

Emyn arvot

jäsenlähtöisyys, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, itsemääräämisoikeus, avoimuus ja toiminnallisuus.

1 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDELLE

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA ja Espoon kaupunki jatkoivat yhdistyksen päärahoittajina. Viola Raninin säätiö myönsi 20 000 €:n avustuksen. Vuoden alussa STEA myönsi Emylle mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikkojen toimintaan ja koordinoitiin 277 000 €:a, Kutsu -kehittämishankkeelle 124 000 €:a ja Tuu messiin! -hankkeelle 122 000 €:a. Emy sai Työttömien nuorten/osatyökykyisten palkkaamiseen järjestön yleishyödyllisiin työtehtäviin 25 000 €. Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kanssa jatkettiin yhteistyötä puutarhapalstatoiminnan tiimoilta. Terassikahvion työtoimintaa jatkettiin edellisvuosien tapaan. Espoon kaupungilta saatiin kohdeavustusta tiloina ja toimintaa tukevana avustuksena yhteensä 130 000 euron edestä.

2 YHDISTYS

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin lauantaina 23.3.2019 kohtaamispaikka Meriemyssä. Kokoukseen osallistui 7 jäsentä. Sääntömääräinen syyskokous pidettiin torstaina 14.11.2019 kohtaamispaikka Valoemyssä. Kokoukseen osallistui 12 jäsentä. Hallitus kokoontui 8 kertaa. Syyskokouksessa 2018 valittu hallitus vuonna 2019 oli puheenjohtaja Tomi Ojala, varapuheenjohtaja Janne Ruuhela sekä jäsenet Eeva Rätty, Timo Lounio, Jyrki Halonen, Tarja Tammela, Tiina Eronen, Mika Ikkala ja Jarmo Ratilainen. Syyskokouksessa 2019 hallitukseen valittiin puheenjohtaja Tomi Ojala, varapuheenjohtaja Eeva Rätty sekä jäsenet Mika Ikkala, Tiina Eronen, Timo Lounio, Jyrki Halonen, Tarja Tammela, Bror-Eirik Lenander ja Eeva Hallikainen. Elokuussa 2019 Emy:n työntekijät ja hallitus pitivät yhteisen kehittämispäivän, jonka yhteydessä teimme STEAn itsearviointioppaaseen pohjautuvan SWOT -analyysin ryhmätyönä. Kehittämispäivästä nousseet, yhdessä sanoitetut tarpeet ja -ideat liittyivät viestintään, vapaaehtoistoimintaan, tiimityöhön ja Emy:n arvopohjaan.



Jäseniä yhdistyksessä vuonna 2019 oli 260, kannatusjäseniä oli 7 ja ainaisjäseniä 3 henkilöä. Jäsenmaksu oli 23 € ja kannatusjäsenmaksu 100 €. Yhdistyksen tilintarkastajana toimi Ahti Mannila HTM ja varatilintarkastajana Risto Ekholm KHT. Syyskokouksen 2019 valitsema tilintarkastaja on Ahti Mannila HTM ja varatilintarkastaja Risto Ekholm KHT. Työntekijöinä vuonna 2019 olivat toiminnanjohtaja Kaj Järvisalo ja toiminnanohjaaja/varatoiminnanjohtaja Tiina Pajula sekä Hanna Hed. Hankkeissa työntekijät olivat Kutsu -hankkeessa toiminnanohjaaja Virpi Guttorm sekä ohjaaja Tuomas Roito syyskuun loppuun saakka ja Tuu messiin! -hankkeessa ohjaajat Arttu Pöytäri sekä Titta Huuskonen elokuun loppuun saakka ja sitten lokaan alusta Neeni Luukkonen. Paikka auki-hankkeessa oppisopimuksella lähihoitajaksi työsuhteen aloitti elokuun puolivälissä ohjaaja Saara Arkimo. Järjestötyöntekijöinä toimivat Eeva Leinonen, Minna Kettunen, Jouni Laakkonen, Kari Vironen ja Tiia Hachad. Järjestötyöntekijöinä toisen käyttäjäyhteisön palvelukseen olivat sijoitettuina Tuire Moisander Tuomiokirkkoseurakuntaan tammikuun puolivälistä elokuun puoliväliin sekä Asko Kaukua Raitin Pysäkille huhtikuun puolivälistä eteenpäin. Kesällä oli yksi nuori kesätoissa kesäsetelillä neljän viikon ajan.

3 KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA

3.1 Kohtaamispaikat ja talkotoiminta

Emy ylläpiti kohtaamispaikkoja Espoon keskuksessa (kohtaamispaikka Lilla Karyll), Kivenlahdessa (kohtaamispaikka Meriemy) ja Olarissa (kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy). Lilla Karyll ja Meriemy olivat avoimena arkisin maanantaista perjantaihin klo 9-16.30 sekä vapaaehtoisten ansiosta viikonloppuisin (ja pyhäpäivinä) Meriemy lauantaisin ja Lilla Karyll sunnuntaisin klo 12-16. Päivittäistä tilojen käyttöaikaa pidensivät iltaisin kohtaamispaikoissa kokoontuneet ryhmät. Arkipäivien aukioloista Lilla Karyllissa ja Meriemyssä vastasivat yhdistyksen työntekijät. Viikonloppujen ja pyhäpäivien aukioloajoista huolehti Emy:n vapaaehtoiset. Lilla Karylliin ja Meriemyyyn voi aukioloaikoina kuka tahansa tulla kohtaamaan ja juttelemaan toisten kanssa, kahvittelemaan, surffaamaan netissä, lukemaan lehtiä, osallistumaan Emy:n monipuoliseen toimintaan tai vaikka vain olemaan. Niin kohtaamispaikat kuin kaikki muukin toiminta Emyssä on päihtöntä.

Kohtaamispaikka Valoemy toimintaa suunniteltiin vuoden aluksi järjestetyissä avoimissa työpajapäivissä. Monen eri pohdinnan tuloksen kohtaamispaikka sai nimekseen Valoemy tilan valoisuuden ja nimen rimmaavuuden vuoksi. Toimintoja kokeiltiin ja käynnistettiin kevätkaudella aina kuukausi kerrallaan ideoiden ja toiveiden mukaan. Niitä jatkettiin, joihin osallistujia ja innokkuutta riitti. Tarkemmin Valoemyssä järjestetystä toiminnasta kevään 2019 EMY-tiedotteista (EMY-tiedotteiden arkisto: <https://emy.fi/emy-tiedote/>). Juhannuksesta heinäkuun loppuun pidettiin kesätaukoa. Syyskaudella aktiivinen arki löysi kevään

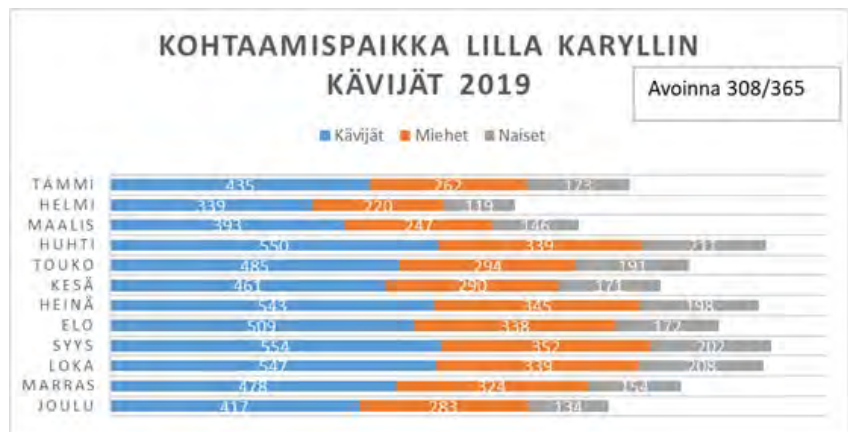
kokeilujen viisastuttaman uransa, mikä tarkoitti sitä, että Valoemyssä järjestettiin kaikille avointa kohtaamispaikkatoimintaa ("avoimet ovet") maanantaisin klo 9-16 sekä torstaisin ja perjantaisin klo 9-14. Muina aikoina tilat olivat ryhmätoiminnan käytössä (vrt. liite syyskauden ryhmäkalenteri), Emyn Tuu messiin! -hankkeen toimintatilana, Emyn kokouskäytössä tai lainassa Emyn paikallisilla kumppaneilla (Olari-seura, Olarin Martat, Olari 50-vuotta toimikunta, Valoemyn asunto-osakeyhtiö eli As Oy Rovastinkoti). Valoemy palvelee Emyn entistä monipuolisemman ryhmätoiminnan tarpeita ja on siinä mielessä erilainen kuin Lilla Karyll ja Meriemy talkootoimintoihin ja laajoine vapaine aukioloaikoineen.

Talkoot ovat Emyn järjestämää kynnyksetöntä toimintaa kohtaamispaikoissa. Talkoisiin osallistumista varten osallistujat saapuvat ennen klo 10 aamulla ja ilmoittautuvat talkoisiin. Talkoiden aluksi jaetaan päivän talkootyöt, jotka voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa, haravointia, lumitöitä tai postitusta. Yhteisen työnjaon jälkeen suunnitellaan, mitä tehdään talkoolounaaksi. Kiitoksena talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen kotiruokalounaan. Talkoo- ja vapaaehtoistyöhön osallistuvat henkilöt olivat vakuutettu. Kohtaamispaikka Lilla Karyllissa talkoot järjestetään ympäri vuoden jokaisena arkipäivänä ja Meriemyssä arkisin maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Vuonna 2019 talkooruokailun terveellisyysteen, ilmastoystävällisyyteen ja monipuolisuuteen pyrittiin kiinnittämään aktiivisesti huomiota.

Tiedot kohtaamispaikkojen kävijämääristä koottiin kunkin kuukauden lopuksi ja tallennettiin taulukkoon yhdistyksen pilvipalveluun. Kävijät laskettiin kohtaamispaikan vieraskirjan merkinnöistä, jolloin sama henkilö tuli lasketuksi korkeintaan yhden kerran päivän aikana, mutta todennäköisesti usean käyntinsä vuoksi useamman kerran kuukauden aikana. Koska luvut on laskettu kävijäkirjasta, ne ovat alakanttiin. Kaikki kävijät eivät halua tai muista laittaa nimeään kirjaan. Talkoolaiset puolestaan laskettiin talkoovastaavina toimineiden työntekijöiden tai harjoittelijoiden kirjaamista lomakkeista, jolloin kaikki talkoolaiset tulivat merkityksi tilastoon. Yhden päivän aikana talkoisiin osallistunut merkittiin kertaalleen osallistuneeksi, mutta saman henkilön osallistuessa talkoisiin usean kerran kuukauden aikana, tuli hän myös merkityksi talkoolaiseksi useamman kerran. Perusteellinen tarkastelu Emyn toimintaan osallistuneista eri henkilöistä on viimeksi tehty tuloksellisuus- ja vaikutus selvityksen yhteydessä keväällä 2017, jolloin tulokseksi saatiin 1500 eri henkilöä vuositasolla ja 80-100 eri henkilöä arkipäivätasolla. Vuonna 2019 vastaava luku on uuden kohtaamispaikan ja ryhmätoiminnan vilkastumisen myötä valistuneena arvauksena noin 1700 eri henkilöä vuositasolla (isot tapahtumat toki pois lukien).

Lilla Karyllissa jätettiin nimi vieraskirjaan 339-554 kertaa kuukaudessa, 5729 kertaa vuodessa. Kävijöistä miehiä oli naisia enemmän. Kohtaamispaikka Lilla Karyll oli avoinna 308 päivänä vuonna 2019.

Lilla Karyllin talkoisiin osallistuttiin kuukausittain 92-300 kertaa, 2737 kertaa vuodessa. Talkoopäiviä oli vuoden 2019 aikana kohtaamispaikka Lilla Karyllissa 234 kappaletta. Osallistujista tyypillisesti isompi osa oli miehiä kuin naisia. Suosituimmat talkoopäivät olivat maanantait, keskiviikot ja tiistait.



Meriemyssä nimi vieraskirjaan jätettiin vuonna 2019 kuukausittain 221-310 kertaa, koko vuonna yhteensä 3184 kertaa. Meriemyn kävijöistä ja talkoisiin osallistuneista oli useimmiten miehiä hie- man isompi osa kuin naisia. Koh- taamispaikka Meriemyssä talkoot pidettiin arkipäivisin maanantai- sin, keskiviikkoisin ja perjantai- sin, 147 kertaa vuoden aikana. Osallistumisia oli Meriemyn tal- koissa kuukausitasolla 40-72, vuo- sitasolla 685. Maanantai oli Me- riemyn suosituin talkoopäivä vuonna 2019.

Kohtaamispaikkojemme toimin- taan käy jatkuvasti tutustumassa uusia henkilöitä joko heitä tuke- van työntekijän saattamana, omaisen tuomina tai itsenäisesti. Kohtaamispaikoissa uudet osallis- tujat huomioidaan esittelemällä heille toimintaa arjen touhujen ohella sekä huomioimalla heitä ja toivottamalla tervetulleiksi mu- kaan. Kutsu-hankkeessa kehitet- tyä toimintatapaa jatketaan osana Emyyn toimintaa eli uusia osallistujia tavataan, tuetaan ja heille annetaan aikaa aluksi henkilökohtaisesti, mikäli he niin toivovat. Tapaamisissa pohditaan yksilölle sopivaa tapaa liittyä tai osallistua Emyyn tai mahdollisesti johonkin muu- hun yhteisöön. Tukeminen voi olla yhteydenpitoa, saattamista, jatkumoista huolehtimista tai vaikka ihmis- ten yhdistämistä kaveriporukoihin ja kannustamista mukaan Emyyn ryhmiin.

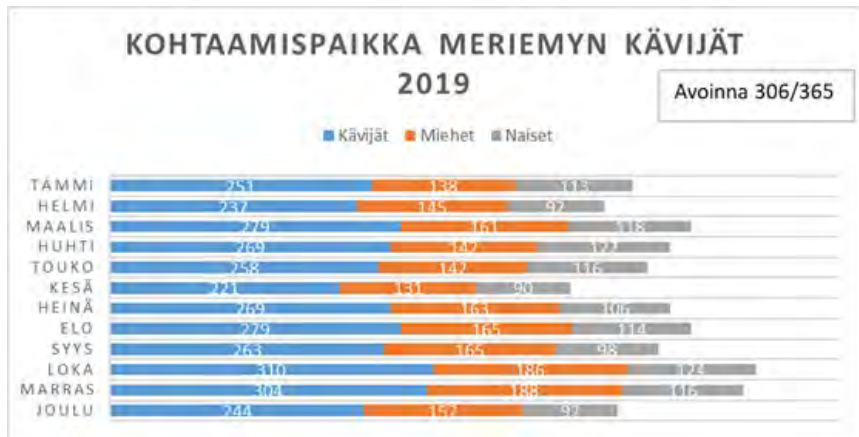
3.3 Emyyn ryhmätoiminta

Ryhmätoiminta on Emyyn toiminnan keskeinen kulmakivi. Vuonna 2019 ryhmätoiminta oli ennen näkemättö- män runsasta ja monipuolista. Kevätkaudella kokoontui säännöllisesti noin 35 eri ryhmää ja syyskaudella Valoemyyn toiminnan aktivoitumisen ja säännöllistymisen myötä säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä olikin jo yli 50. Osa ryhmistä kerran viikossa, osa joka toinen viikko ja osa kerran kuukaudessa. Koko kauden ryhmä- toiminnan kokoava esite eli Emyyn ryhmäkalenteri julkaistiin sekä tammikuussa että syyskuussa. Liitteenä olevista kuvista näkyy Emyyn monipuolisen ryhmätoiminnan koko kirjo (liite 1; Emyyn ryhmäkalenterit vuo- delta 2019).

Ryhmät kokoontuivat eri puolilla Espoota käytössä olevien tilojen puitteissa Lilla Karyllissa, järjestö- talo Villa Apteekissa, Meriemyssä, Valoemyssä, Kylämajassa, Raitin Pysäkillä, me- talossa, Tuomiokirkkoseura- kunnan Unelma kammarissa sekä espoolaisten koulujen liikuntasaleissa. Ryhmät olivat teemoiltaan osa lii- kunnallisia, osa kohtaamiseen pohjautuvia tuki- ja keskusteluryhmiä ja osa puolestaan oli toiminnallisia tai taiteellisia harrasteryhmiä. Ryhmien ohjaajina toimi monipuolinen joukko vapaaehtoisia, opiskelijoita, palkattuja kerho-ohjaajia sekä Emyyn työntekijöitä.

Ryhmätoimintaan osallistuneet tilastoitiin ryhmien ohjaajien tekemien kirjausten pohjalta. Näistä kirjauk- sista laadittiin tilastot, jotka kuvaavat Emyyn ryhmätoiminnan aktiivisuutta. Tilastokuvaajat ovat liitteenä (liite 2, osallistujamäärät Emyyn ryhmätoiminnoissa keskimäärin). Ryhmätoimintaan osallistuvat olivat va- kuutettu vapaaehtoisella ryhmä- ja tapaturmavakuutuksella.

Useimpien ryhmien pitäessä kesätaukoa kokoontuivat seuraavat ryhmät: kaksi kertaa viikossa jalkapallo- treenit, kerran viikossa kesän kuvataideryhmä, askartelupaja, jooga, yleisurheiluryhmä, kävelylenkki- ryhmä ja Lilla Karyllin toimintaryhmä (yhteistyössä HUS HYKS Jorvin alueen aikuispsykiatria) sekä itsenäi- sesti kokoontuvat ystäväryhmät. Joka toinen viikko kokoontui meren- ja taivaan välillä -diakonin ohjaama



keskusteluryhmä ja keskusteleva teeetki. Kesäaikaan kokoontui myös osa Emyn Tuu messiin! -hankkeen nuorten aikuisten ryhmistä.

Valoemyssä keskiviikkoisin järjestetyissä hyvinvoinnin teematuokioissa oli monipuolisia tavalla tasi toisella ihmisen hyvinvointiin liittyviä alustuksia, toiminnallisia tuokioita ja keskustelua keväällä sekä syyskuusta joulukuuhun. Teemat olivat tasapainoharjoittelu, uni ja unettomuus, stressi ja sen hallinta, terve tuki- ja liikuntaelimityö sekä Espoon kaupungin liikuntapalvelut tutuksi, Asahi, vapaaehtoistyö hyvinvoinnin tukena, psykoterapia hyvinvoinnin tukena, seksuaalisuus, tuolijumppa, johdatus logoteoriaan, syö hyvää - iloa ja hyvinvointia ruoasta, tukea tupakasta luopumiseen sekä kevyt venyttelyä, itsetuntemus mielen hyvinvoinnin tukena sekä alun tuolijumppa, läsnäoloharjoituksia, tanssi hyvinvoinnin lähteenä; keskivartalon hallintaa ja klassisen tanssin tekniikoita, retki terveysluontopolulle, myönteisyyden taidot hyvinvoinnin tukena, musiikki hyvinvoinnin lähteenä, rentoutuminen, voimaannuttava kohtaaminen, anteeksiannon voima, kehonhuoltoa, hiljaisuus voimavarana, muistin huolto, viisi keinoa elää paremmin ja pidempään, vinkkejä painonhallintaan, myötätuntotaidot sekä kuluneena vuonna 2019 kertyneet muistot ja ilot. Osa teemoista toteutettiin useamman kerran, sillä ne olivat niin toivottuja tai muutoin ajankohtaisia.

3.4 Retket, turnaukset, leiritoiminta ja tapahtumat

Emyn päiväretket ja tapahtumat, kuten muukin Emyn toiminta, olivat avoimia kaikille kiinnostuneille. Yön yli kestävätkä retket ja Emyn leirit olivat suunnattu yhdistyksen jäsenille. Emyn toimintaan osallistuvat olivat vakuutettu vapaaehtoisella ryhmä- ja tapaturmavakuutuksella. Osallistujilta kerättiin palautetta sekä suullisesti että palautelomakkein.

Kevätkaudella kulttuuriretkiä tehtiin Teatterimuseoon, Taidehalliin, keskustakirjasto Oodiin, Ratikkamuseoon, Huvilamuseo Villa Rulluudiin, Ateneumiin, Espoon kaupunginteatteriin ja Suomen kansallisoopperaan ja -balettiin. Ulkoiluretkiä kevätkaudella olivat luisteluretki Jääpuutarhaan, retki Suomen luontokeskus Haltian Talviluonnonpäivään, lintu- ja kalastusretki Porkkalaan yhteistyössä Manna-avun kanssa, ja eväsretki Bodom-järvelle. Lisäksi tehtiin retki Lohjan seudun kirpputoreille.

Emyn uusi kohtaamispaikka Olarissa vietti avajaisiaan helmikuussa, ja Valoemyksi nimettyyn toimipisteseen järjestettiin myös tutustumiskäynti yhteislähdöllä Lilla Karyllista huhtikuussa. Muita tapahtumia kevätkaudella olivat iltapäivädisko Kannusalin Kahvila Nekassa, Emyn pääsiäislounas, vappupippalot ja luontoiltapäivä Lilla Karyllissa, Selvästi kivaa -kevättapahtuma yhdessä muiden Pappilantien toimijoiden kanssa, Avomieliin sinkkuilta Lauhatuulessa yhdessä muiden Avomieliin-yhdistysten kanssa sekä kahdesti järjestetty Espoon kaupungin liikuntainfo Meriemyssä. Emy kutsui kävijöitään mukaan Tour de Kuninkaan tie -tapahtumaan, jossa pyöräillään ja ulkoillaan yhdessä asunnottomuutta vastaan.

Kesäkaudella järjestettiin päivärasteily Tallinnaan, Kesäpäivä Ilossa Vasikkasaaressa yhteistyössä Espoon liikuntapalveluiden, EJY ry:n ja Päivänselvä ry:n kanssa, päivä Stora Blindsundin saarella yhdessä muiden Avomieliin -yhdistysten kanssa, retket laulaamaan Suurpellon Kaislakotiin, Lapinlahden Lähteelle, Nuuksiin, Saaristomuseo Pentalaan, Stora Herrön ulkoilusaarelle, Teatteri Hyökyvuoren Pakkasmäen näyttämölle, Bodom-järvelle, Marketanpuistoon, Helsingin Vasikkasaareen ja Suomen luontokeskus Haltiaan.

Emyn puutarhajuhla vietettiin kesäkuussa Lilla Karyllissa. Emyläisiä kutsuttiin mukaan myös juhannusjuhlaan Stora Blindsundin saareen. Kesäkuussa Emy järjesti Tai chi & puistopiknik -päivän Lagstadin ruusutarhassa yhteistyössä Trapsesan ja Kalliolan kanssa. Heinäkuussa Lilla Karyllin ja Meriemyn ympäristössä järjestettiin Historiakävelyt. Meriemyssä kokoonnuttiin heinäkuussa myös muistelemaan elämän tärkeitä biisejä. Kävijöitä kutsuttiin mukaan lisäksi Avomieliin-yhdistysten mölkky-, minigolf- ja onkiturnauksiin. Espoon kaupungin ja alueen yhdistysten yhteistä Espoo-päivän piknikä nautittiin Samarianmäellä elokuussa.

Syyskaudella retkiä tehtiin Espoon kaupunginteatteriin, Palefacen konserttiin, Tuusulan museoihin, Nuuksiin, Helinä Rautavaaran museoon ja Tekniikan museoon, jonka jälkeen tutustuttiin myös Pasilan Triplaan. Syyskauden muita tapahtumia olivat Emyn Elojuhlat Lilla Karyllin pihalla, Haravahummat eli pihatakkoot Pappilantiellä, Tuu messiin! -hankkeen kiusaamisen vastainen Joko riittäis? -tapahtuma Ison Omenan palvelutorilla yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle yhteistyössä Espoon tuomiokirkkoseurakunnan kanssa, ompelukoneen peruskäytön kurssi Meriemyssä ja improvisaatioryhmä Lollaattoreiden esitys Valoemyssä. Avomieliin-yhdistysten yhteiset Marrasillamat järjestettiin Vartiokylän työväentalolla, ja Avomieliin-yhdistysten välinen biljarditurnaus pelattiin Emyn emännöimänä marraskuussa Kivenlahdessa. Joulun alla vietettiin Pappilantien toimijoiden yhteisiä pikkujouluja. Emy järjesti omat pikkujouluunsa Espoon keskuksen VPK-talolla. Emyn joululounasta syötiin kahdessa eri kattauksessa Lilla Karyllissa, ja jouluaaton juhlaa vietettiin Meriemyssä. Uudenvuoden pippaloita juhlittiin Lilla Karyllissa.

Avomielin yhteistyönä järjestettiin leikkimielisiä kisailuja niin keilauksessa, minigolfissa, mölkössä, onginnassa kuin biljardissakin. Kukin yhdistys hoiti vuorollaan kisajärjestelyt, ja muut yhdistykset sitten tulivat porukoissaan paikalle kisaamaan ja muutoinkin viettämään yhteistä aikaa. Mielenterveyden keskusliiton palloiluturnaukseen osallistuttiin kahdella joukkueella. Jalkapallossa osallistuttiin kesäkaudella TEA Espoon työpaikkaliikunnan sarjaan ja Palloliiton futsalharrastesarjaan talvikaudella.

Emyn talvileiri järjestettiin helmikuussa Velskolan Väentuvassa (21 osallistujaa + 2 vapaaehtoista + 1 työntekijä), Emy ja Solaris-lomat ry:n tuettu kylpyläloma oli Karjalohjalla maaliskuussa (20 osallistujaa Solaris-lomien tukemana + 3 omalla kustannuksellaan osallistunutta + 1 työntekijä). Kesäleirit järjestettiin Stora Blindsundin saarella kesäkuussa (11 osallistujaa + 2 työntekijää) ja Sierlan leirikeskuksesta elokuussa (24 osallistujaa + vetäjät yhteensä 4 hlö 2 hlö vuoroissa; 3 työntekijää + 1 vapaaehtoinen). Syyskauden leirejä olivat Kalastusleiri Inkoossa (8 osallistujaa + työntekijä + 1 vapaaehtoinen) ja syysleiri Velskolassa (24 osallistujaa + 1 työntekijä + 1 vapaaehtoinen). Vuonna 2019 Emy leiri- ja lomatoimintaan osallistui 55 eri henkilöä sekä 5 eri vapaaehtoista. Työntekijöiden lisäksi majoittuvia oli yhteensä 60 eri henkilöä.

Velskolassa järjestetyillä leireillä vieraili useana päivänä henkilö ohjaamassa toimintaa. Vierailija oli Emy työntekijä tai opiskelija. Ohjelma oli vaihtelevaa mielenterveyttä tukevaa ryhmätoimintaa, kuten askartelua, liikunnallisia tuokioita, rentoutumista, ulkoilua, visailuja, näyttelemistä, kirjoittamista, musiikkia, monipuolisesti mitä milloinkin. Sierlan leirillä ja Stora Blindsundin leirillä osallistujat huolehtivat yhdessä suunnitellen talkoovoimin ruokahuollosta, saunan lämmityksestä ja kaikista muistakin järjestelyistä ja ohjelmasta. Kalastusleirillä keskityttiin kalastamiseen ja syötiin eväsruokia. Solaris-lomalla nautittiin kylpylän palveluista sekä kehon ja mielen hyvinvointiin tähtäävästä ohjatusta toiminnasta.

3.5 Osallistujalähtöisyys ja merkityksellisyys Emy toiminnassa

Toimintaan osallistuvat pääsivät vaikuttamaan yhdistyksen toiminnan suunnitteluun, toiminnan järjestämistapoihin ja sisältöihin useita eri kanavia pitkin. Vaikuttamiskanavat olivat kuukausittaiset avoimet kuukausikokoukset, kohtaamispaikkojen aloite- ja palautelaatikat, henkilökohtaisesti kerrottu palaute tai aloite työntekijöille, www-sivujen palaute- ja aloitelomake ja eri kohderyhmille (toimintaan osallistuneet, vapaaehtoiset, työntekijät ja kumppanit) suunnatut kyselyt. Kaikille avoimia kuukausikokouksia pidetään kerran kuukaudessa. Kokouksessa sovitaan viikonlopun aukiolojen vastuuhenkilöt, tuodaan esille uudet ehdotukset yhdistyksen toimintaan liittyen. Aloitteet ja ehdotukset kanavoituvat kuukausikokousten kautta myös hallitukselle.

Toimintaan osallistuvat ovat saadun palautteen perusteella paljolti tyytyväisiä. Kerätty palaute sisältää useimmiten kiitoksia ja toiveita toiminnan jatkuvuudesta. Osallistujien esittämät kehittämissuhteet liittyvät usein käytännöllisiin asioihin, joihin tartutaan sitten kehittämisotteella arjessa. Toiminnan keskeisimmät vaikutukset ovat yksilön kannalta yksinäisyyden vähenemisessä ja osallisuuden lisääntymisessä. Emy ryhmät mahdollistivat osallistujilleen maksuttomia harrastuksia, tukea vaikeassa elämäntilanteessa jaksamiseen, päivärytmiä, iloa ja seuraa toisista ihmisistä. Osallistujilta saatua palautetta hyödynnettiin mahdollisuuksien puitteissa arjessa toiminnan kehittämiseen ja toiveiden toteuttamiseen.

Emy tarjoaa toimintaa ja tekemistä, hyötyä ja huvia, tukea ja apua, valinnanvaraa ja mahdollisuuksia sekä mahdollisuuden mennä eteenpäin, esimerkiksi välityömarkkinoiden toimenpiteisiin, koulutukseen ja jopa avoimille työmarkkinoille. Yhdistys mahdollistaa kaikkea tätä henkilöille, joista merkittävä osa elää hyvin pienillä tuloilla, sairastaa paljon ja joista moni kokee yksinäisyyttä erityisesti ilman yhdistyksen kautta löytyneitä sosiaalisia kontakteja. Kohtaamispaikat ja niissä järjestettävä talkootoiminta edustaa monelle paikkaa, jonne lähteä aamuisin, arkipäivän rutiinia. Ryhmätoimintomme edustavat monelle tasapainoiseen arkeen kuuluvia harrastuksia, tekemistä ja seuraa. Retket ja leirit ovat kuin pieniä matkoja ja virkistyshetkiä, jotka luovat vaihtelua arkeen.

Juhlapyhien viettoon liittyvät yhdistystoiminnot yhteisestä jouluaaton vietosta pääsiäisen ja joulun aterioiden tekevät juhlista juhliä. Kaikilla toimintaamme osallistuvilla ei ole perhettä tai omaa muuta yhteisöä, vaan ilman yhdistyksen mahdollistamaa toimintaa moni saattaisi viettää joulunsa yksin. Monen osallistujan merkittävä osa (tai kokonaan) sosiaalisesta verkostosta koostuu heidän yhdistyksensä kautta tuntemistaan ihmisistä. Vertaisten kanssa on usein helpompi olla ja aidosti jakaa elämäänsä. Lupa olla oma itsensä ja kelvata juuri sellaisena nostaa oman arvontuntoa. Toimintamme tukee osallistujien elämänlaadun kaikkia neljää osa-aluetta: ympäristö, sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen. Lisäksi Emy vaikuttaa verkostojensa kautta kohderyhmänsä palvelujen kehittämiseen ja parantamiseen.

3.6 Mahdollisuudet Emyn toimintaan osallistujille

Emyn kohtaamispaikoissa on tarjolla hyvin edullista kahvia, teetä, kaakaota ja pullaa sekä maksutta kaikkien luettavissa päivän Helsingin Sanomat, ja runsaasti muita lehtiä. Kohtaamispaikoissa oli ajoittain mahdollista saada yksilöllistä tietokoneen käytön ohjausta, ja tukea asioiden hoitamisessa. Kohtaamispaikoissa oli käytössä hyvin varustellut tietokoneet, langaton internetyhteys, kopiokoneet ja tulostimet. Lilla Karyllissa on pieni kirpputori. Lilla Karyllissa on hyvin varustettu musiikkihuone, jossa erilaiset kokoonpanot harjoittelevat niin arkisin kuin viikonloppuisinkin.

Emy on mukana Espoon Kaikukorttiverkostossa, jonka ansiosta Emyn jäsenet tai Emyn toiminnassa mukana olevat taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevat henkilöt voivat saada Emystä Kaikukortin. Tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien osallistumismahdollisuuksia. Kaikukortilla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti -verkoston kulttuurikohteisiin. Vuonna 2019 Emy myönsi Kaikukortin 159 henkilölle.

Emyn kautta on mahdollisuus saada yksilöllistä tai ryhmämuotoista tukea sekä harjoituspsykoterapiaa. Psykoterapeutiksi opiskelevat tarjoavat toisinaan maksuttomia keskustelupalveluitaan yhdistyksen toiminnan piirissä oleville. Yhdistys tiedottaa toimintaan osallistuville myös monenlaisista muista maksuttomista tai edullisista kuntoutumista tukevista ja elämänlaatua parantavista mahdollisuuksista, kuten kursseista, ryhmistä ja yksilöllisestä tuesta.

Vuonna 2019 Emyn kaksi Emyn työntekijää kävi Mielenterveyden ensiapu® -kurssin aikeenaan käydä myös ohjaajakoulutuksen, jonka myötä saamme myös Emyn järjestämää Mielenteveyden ensiapu® -koulutusta. Vuonna 2019 aloitettiin Emyssä myös savuttomuuteen kannustava ryhmä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemat ovat läsnä Emyn arjessa kaikilla toiminnan sektoreilla.

4 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Emyn vapaaehtoiset mahdollistivat kohtaamispaikkojen säännölliset viikonloppuaukiot, ohjasivat ryhmiä, leirejä ja retkiä, olivat auttamassa tapahtumien ja juhlien järjestämisessä, esittelivät yhdistystä ja auttoivat kohtaamispaikkojen arjessa. Vuonna 2019 Emyssä vapaaehtoisena toimi noin 90 eri henkilöä.

Emy kiitti aktiivisia vapaaehtoisiaan järjestämällä kesällä heille retken Fazerilaan. Joulukuussa vapaaehtoisille järjestettiin vertaistapaaminen Valoemysssä. Tapaamisessa pohdittiin vapaaehtoistoiminnan iloja, voimavaroja ja jaksamista. Emyn vapaaehtoiset saivat tukea ja ohjausta arjessa Emyn työntekijöiltä. Startti Emyn vapaaehtoiseksi -minikoulutuksia järjestettiin pitkin vuotta erityisesti uusien vapaaehtoisten mukaan kannustamiseksi. Uusia vapaaehtoisia saatiin mukaan myös uusien osallistujien tapaamisten kautta.

5 YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUS

Emyn yhteistyökumppanuuksia on esitelty oheisessa taulukossa. Yhteistyömuotoja on useimpien kumppanien kanssa useita. Oheiseen taulukkoon on listattu Emyn vuoden 2019 kumppanuuksia sekä kuvattu tehdyn yhteistyön teemoja. Emy pyrki olemaan avoin uusillekin kumppanuuksille, ja taulukko ei välttämättä kata aivan kaikkia niitä toimijoita, joiden kanssa on työskennelty.

Yhteistyökumppani		Emyn kanssa yhteisiä teemoja
Espoon kaupunki	Aikuissosiaalityö	Kehittäminen, asiakasohjaus, puutarhatoiminta, Emyn saama avustus, asiantuntijayhteistyö, ryhmät Tuu messiin! -hanke
Espoon kaupunki	Espoon kirjastot	Viestinnällinen yhteistyö, ryhmät, Tuu messiin! -hanke
Espoon kaupunki	Hyvinvoiva Espoo -ohjelma	Kehittämistyö, tapahtumat, asiantuntijayhteistyö
Espoon kaupunki	Mielenterveys- ja päihdepalvelut	Viestinnällinen yhteistyö, ryhmät, asiakasohjaus
Espoon kaupunki	Terveysasemat	Viestinnällinen yhteistyö, asiakasohjaus, Tuu messiin! -hanke
Espoon kaupunki	Liikuntapalvelut	Viestinnällinen yhteistyö, Emy sai tiloja käyttöönsä, avustus, Tuu messiin! -hanke
Espoon kaupunki	Kulttuurin tulosityksikkö/Kaikukortti	Viestinnällinen yhteistyö, kehittäminen, Tuu messiin! -hanke
Espoon kaupunki	Maahanmuuttajapalvelut	Viestinnällinen yhteistyö, ryhmät, asiakasohjaus, tulkkipalvelut
Espoon Ohjaamotalon toimijat, useita	Espoon kaupunki, HDL/Vamos nuoret Espoo, Loisto Settlementti/Tyttöjen talo	Tuu messiin! -hanke
Muu kunta/kaupunki	Kauniainen	Viestinnällinen yhteistyö, Emyn saama avustus
Muu kunta/kaupunki	Kirkkonummi	Viestinnällinen yhteistyö, Emyn saama avustus
Sairaanhoidopiiri	HUS HYKS aikuispsykiatria (Jorvin alue)	Viestinnällinen yhteistyö, ryhmät, asiakasohjaus, kehittäminen, Tuu messiin! -hanke
Seurakunta (ev. lut.)	Espoon seurakuntayhtymä	Kehittämistyö, Emyn saama avustus, ryhmät, tilat
Seurakunta (ev. lut.)	Espoonlahti	Ryhmät, viestinnällinen yhteistyö
Seurakunta (ev. lut.)	Tapiola	Viestinnällinen yhteistyö, ryhmät
Seurakunta (ev. lut.)	Olari	Viestinnällinen yhteistyö, ryhmät
Seurakunta (ev. lut.)	Leppävaara	Viestinnällinen yhteistyö
Seurakunta (ev. lut.)	Tuomiokirkkoseurakunta	Tapahtumat, viestinnällinen yhteistyö, retket, tilat

Mielenterveysyhdistys	Mielenterveysyhdistys Helmi ry	Monipuolinen Avomielin-yhteistyö, Tuu messiin! -hanke
Mielenterveysyhdistys	Vantaan mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry	Monipuolinen Avomielin-yhteistyö, Tuu messiin! -hanke
Mielenterveysyhdistys	Tukiyhdistys Majakka ry	Monipuolinen Avomielin-yhteistyö, Tuu messiin! -hanke
Mielenterveysyhdistys	Tukiyhdistys Karvinen ry	Monipuolinen Avomielin-yhteistyö, Tuu messiin! -hanke
Mielenterveysyhdistys	Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry	Monipuolinen Avomielin-yhteistyö, Tuu messiin! -hanke
Mielenterveysyhdistys	Psykosociale föreningen Sympati r.f.	Monipuolinen Avomielin-yhteistyö, Tuu messiin! -hanke
Mielenterveysyhdistys	Mielenterveyden keskusliitto	Viestinnällinen yhteistyö, kehittämistyö, Emy jäsenenä, ryhmät, Tuu messiin! -hanke
Yhdistys/järjestö	Surunauha ry	Viestinnällinen yhteistyö
Yhdistys/järjestö	Muistiluotsi	Ryhmät, viestinnällinen yhteistyö
Yhdistys/järjestö	Suomen Asumisen Apu ry	Emy tarjoaa tilan
Yhdistys/järjestö	Olari-seura	Emyn tilojen käyttö, verkostoyhteistyö, tapahtumat
Yhdistys/järjestö	Olarin Martat ry	Ryhmät, viestinnällinen yhteistyö, Emyn tilojen käyttö
Yhdistys/järjestö	Uudenmaan Martat ry	Ryhmät, viestinnällinen yhteistyö
Yhdistys/järjestö	Käpyrinne ry toimintakeskus JADE	Ryhmät, viestinnällinen yhteistyö, asiantuntijayhteistyö
Yhdistys/järjestö	Filha ry	Ryhmät, viestinnällinen yhteistyö, asiantuntijayhteistyö
Yhdistys/järjestö	Kalliolan settlementti	Tapahtumat, viestinnällinen yhteistyö, kehittämistyö, Tuu messiin! -hanke
Yhdistys/järjestö	Samaria rf Espoon Ankkuri	Viestinnällinen yhteistyö
Yhdistys/järjestö	MLL Uudenmaanpiiri	Viestinnällinen yhteistyö, asiakasohjaus
Yhdistys/järjestö	Päivänselvä ry	Viestinnällinen yhteistyö, asiakasohjaus
Yhdistys/järjestö	A-Kilta HYKAA	Viestinnällinen yhteistyö
Yhdistys/järjestö	Filoksenia ry Trapesa	Tapahtumat, verkostoyhteys, asiakasohjaus
Yhdistys/järjestö	EJY ry	Verkostoyhteys, Emy jäsenenä, Tuu messiin! -hanke
Yhdistys/hanke	Kumaja-kumppanuusverkosto	Verkostoyhteys, Emy jäsenenä
Yhdistys/järjestö	Mieli Maasta ry	Viestinnällinen yhteistyö
Yhdistys/järjestö	Suomen Moniääniset ry	Viestinnällinen yhteistyö
Yhdistys/järjestö	Finfami Uusimaa ry	Verkostoyhteys, Emy jäsenenä neuvottelukunnassa
Yhdistys/järjestö	Nicehearts ry Espoon me-talo	Ohjausryhmä, Emy lainaa tiloja, Tuu messiin! -hanke
Yhdistys/järjestö	Suomen Punainen Risti, Espoon osastot	Tapahtumayhteistyö, järjestötila Villa Apteekki, asiakasohjaus
Yhdistys/järjestö	Espoon ympäristöyhdistys ESPYY	Tapahtumayhteistyö, järjestötila Villa Apteekki
Yhdistys/järjestö	Manna-Apu ry	Yhteistoiminta, tapahtumat, Emy tukee, asiantuntijayhteistyö
Yhdistys/järjestö	Hyvä Arki ry	Emy tukee
Yhdistys/järjestö	Hyvä Koti ry	Verkostoyhteys (omaistoiminnan neuvottelukunta)
Yhdistys/järjestö	Solaris-lomat ry	Tuettujen lomien järjestäminen
Yhdistys/järjestö	SeKaVan Tuki ry	Emy jäsenenä, saaren käyttö
Yhdistys/järjestö	Homeless Academy	Emy jäsenenä, viestinnällinen yhteistyö
Yhdistys/järjestö	Pelastusarmeija	Asiakasohjaus, tapahtumat (Asunnottomien yö)
Yhdistys/järjestö	ESKO Esittävän taiteen koulu	Ryhmät, Emy käyttää tiloja
Yhdistys/järjestö	MIELI Suomen Mielenterveys ry	Tuu messiin! -hanke/Sekasin chat asiakasohjaus
Konserni	Edistia	Tapahtumat, verkostoyhteys, Tuu messiin! -hanke , asiantuntijayhteistyö
Liitto	Elinkeinoelämän keskusliitto	Emy jäsenenä
Säätiö	YTHS	Tuu messiin! -hanke
Säätiö	Viola Raninin Säätiö	Emyn saama avustus
Yritys	Hoiva Mehiläinen	Asiakasohjaus
Yritys	Oma Lääkärisi Espoontori	asiakasohjaus
Yritys	Espoon asunnot Oy	asiakasohjaus, tapahtumat (Asunnottomien yö)
Oppilaitos	Amiedu	Opiskelijoiden harjoittelut, Tuu messiin! -hanke
Koulutuskuntayhtymä	Omnia	Opiskelijoiden harjoittelut, Tuu messiin! -hanke
Oppilaitos	Laurea-ammattikorkeakoulu	Opiskelijoiden harjoittelut yms., kehittämistyö, Tuu messiin! -hanke
Oppilaitos	DIAK	Opiskelijoiden harjoittelut yms., Tuu messiin! -hanke
Oppilaitos	Metropolia	Opiskelijoiden harjoittelut yms., Tuu messiin! -hanke
Oppilaitos	JAMK	Opiskelijoiden harjoittelut yms., Tuu messiin! -hanke
Oppilaitos	Lyhytterapiainstituutti	Opiskelijoiden harjoittelut, Tuu messiin! -hanke
Oppilaitos	Diakoniaopisto	Opiskelijoiden harjoittelut, Tuu messiin! -hanke
STM	STEA	Emyn saama avustus, kehittämistyö, Tuu messiin! -hanke
Monitoimijaverkosto	Matinkylän monitoimiset	Verkostoyhteistyö, tapahtumat

6 YHDISTYKSEN HALLINNASSA JA KÄYTÖSSÄ OLLEET TILAT

Yhdistyksellä oli kohtaamispaikkojen Lilla Karyllin, Meriemyn ja Valoemyn, lisäksi toimisto- ja kokoontumistilaa järjestötila Villa Apteekissa Espoon keskuksessa. Matinkylän asukastalo Kylämajassa oli varattavissa kokoontumistiloja. EJY ry:n tiloissa Tapiolassa oli mahdollisuus vuokrata kokoontumistiloja käyttöön. Raitin Pysäkillä Leppävaarassa Emy sai varata tiloja käyttöönsä. Emy sai käyttöönsä myös Espoon me-talon tiloja. Liikuntaryhmiä varten Emy saa Espoon liikuntapalvelujen kautta käyttöönsä espoolaisten koulujen liikuntasaleja sekä muita liikuntatiloja. Espoon esittävän taiteen koulu ESKO on lainannut tilojaan Emyn ryhmien käyttöön. Leiritoimintaa ja kehittämispäiviä varten Emy vuokraa seurakuntien leirikeskuksien tiloja tai muita kokouskeskuksia (kuten Backbyn kartano) käyttöönsä. Kesäleiripaikka Stora Blindsundia Emy saa käyttöönsä SeKaVan Tuki yhteenliittymän kautta. Sierlan leirikeskuksen Emy haki käyttöönsä Espoon kaupungilta ja kalastusleiripaikan Inkoo Gölisnäsissä Hyvinkään pursiseuralta. Muut mahdolliset yksittäisiä tilaisuuksia tai tapahtumia varten tarvittavat tilat Emy joko vuokraa omalla kustannuksellaan tai niiden käyttö mahdollistui maksutta yhteistyöverkoston kautta.

7 HANKKEET

7.1 Kehittämishanke kutsu päättyi ja käytännöt integroitiin osaksi kohtaamispaikkojen toimintaa

Kutsu-hanke toimi vuosina 2016-2019 uuden tavoittamisen tavan rakentamiseksi mielenterveys- ja päihdeongelmaisten tai muuten sosiaalisesti eristäytyneiden ihmisten kutsumiseksi mukaan mielenterveyttä tukeviin toimintoihin. Hanketyötä tehtiin tiiviissä yhteistyössä hankekumppanien, kuten Espoon kaupungin ja HUS HYKS Jorvin alueen aikuispsykiatrian kanssa.

Hankkeessa oli kahden työntekijän resurssi, mutta kehittämistyöhön osallistui koko järjestö. Kutsu-hankkeessa kehitettiin toimintamalli, joka on polku osallisuuteen ja yksinäisyyden vähenemiseen. Sektorirajat ylittävän yhteistyön kautta pyritään tavoittamaan yksinäisiä tai sosiaalisesti eristäytyneitä henkilöitä. Henkilökohtaisen tuen avulla henkilöitä kannustetaan mukaan sellaiseen mielenterveyttä tukevaan toimintaan, joka vastaa heidän omia kiinnostuksenkohteitaan. Parhaimmillaan henkilön yksinäisyys helpottuu ja hänen elämänsä tulee uutta, mielekästä sisältöä ja merkityksellisyyttä. Palvelutarpeiden kartoituksen myötä moni muukin elämää vaikeuttava asia lievittyy. Toimintamallista on laadittu prosessikaavio (liitteenä). Hankkeessa kehitettiin myös verkostoyhteistyön uusia muotoja, vapaaehtois- ja vertaisohjaajakoulutusta, ryhmänohjaajakoulutusta sekä uusia vertaistoiminnan muotoja (kuten vertaiskaveriporukat) ja ryhmätoiminnan järjestämisen tapoja edistämään tutustumista ja ystävystymistä. Kutsu-hankkeessa kehitetyt toimintatavat on julkaistu Innokylässä. Hankkeen hyvät käytännöt jatkuvat osana Emyn kohtaamispaikkojen toimintaa.

7.2 Tuu messiin! -hanke Inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille

Tuu messiin! -hankeessa kehitetään Emyyn mielekästä ja osallistujien näköistä toimintaa 18-32-vuotiaille. Eryityisesti toimitaan heidän kanssaan, joilla on kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista tai jotka ovat sosiaalisesti eristäytyneitä. Hankkeessa vuonna 2019 järjestettiin säännöllistä ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminta koostui Valoemysssä kahtena päivänä viikossa järjestetyistä olotiloista, jolloin kohtaamispaikka oli avoinna vain hankkeen kohderyhmälle ja toiminta sisänsä vapaamuotoista. Lisäksi hankkeessa oli muun muassa monipuolisesti pelaamiseen keskittyviä ryhmiä, tutustumiseen tähtäävää kamuryhmätoimintaa, oma kuntosalivuoro ja taideryhmä. Syksyllä 2019 hanke alkoi kehittää uutta toimintaa Otaniemeen yhteistyössä Aalto yliopiston oppilashuollon kanssa. Hankkeen toimintaan osallistui vuonna 2019 yhteensä 196 eri henkilöä.

8 TIEDOTTAMINEN JA VIESTINTÄ

8.1 Painetut esitteet ja lehdet

EMY-tiedote ilmestyi kerran kuukaudessa ja se postitettiin jäsenille sekä asiakkaitaan Emyn toiminnan piiriin kannustaville yhteistyökumppaneille. Tiedotetta jaettiin kohtaamispaikoissa, tapahtumissa, messuilla ja muissa tilaisuuksissa. Tiedotteen levikki oli 850-1000 vihkoa kuukausittain ja lehti oli saatavilla myös Emyn internetsivuilla. Tiedote esittelee yhdistyksen ajankohtaiset tapahtumat, retket, ryhmät ja kuuluiset. Tiedotteessa yhdistyksen toimintaan osallistuvat voivat julkaista kirjoituksiaan ja tilaa on varattu monenlaisille runoilille ja kuville. Lehden kanteen valitaan kuukausittain vaihtuva maalaus yhdistyksen kuvataideryhmäläisten kohtaamispaikkojen näyttelyseinältä. Painettuna tiedotusmateriaalina yhdistyksellä on lisäksi tarroja, jossa on kuvataideryhmäläisten maalauksia, QR-koodi (emy.fi) sekä teksti "Ethän jää yksin? Tule mukaan! emy.fi". Keskeisenä tiedotusmateriaalina toimii myös Emyn ryhmäkaleri, joka julkaistaan tammikuun alussa ja syyskuun alussa Emyn kotisivuilla sekä painettuna versiona (1000 kpl). Ryhmäkalerissa on tieto kaikista Emyn kyseisen kauden säännöllisesti kokoontuvista ryhmistä.

Avomielin-yhdistysten yhteinen lehti Avomielin ilmestyi Mielenterveysmessuille. Lehti oli 12-sivuinen tabloid, joka sisälsi yhdistysten esittelyyn tähtääviä tekstejä omintakeisin tyylein. Avomielin-lehti julkaistiin myös PDF-muodossa internetissä osoitteessa www.avomielin.fi.

8.2 Digitaalinen viestintä

Yhdistyksellä on kattavat WordPress-pohjaiset kotisivut osoitteessa www.emy.fi. Sivuja päivitettiin vuonna 2019 vähintään kerran kuukaudessa. Sivuilta löytyi toimintakalenteri, tietoja yhdistyksestä ja yhdistyksen toiminnasta sekä siitä, miten helposti Emyn toimintaan pääsee mukaan. Kotisivuilta löytyi aina myös muun muassa ajankohtainen EMY-tiedote, ryhmätoimintojen ajankohtainen tieto sekä lomake palautetta, yhteydenottoa ja aloitteita varten. Emyn kotisivuilla oli vuoden 2019 aikana 11 737 käyttäjää ja Emyn sivuja katseltiin vuoden aikana 52 051 kertaa. Surffaajat olivat pitkälti Suomesta ja he viihtyivät sivuilla keskimäärin hieman yli kaksi minuuttia kerrallaan.

Emyllä on oma yhdistysprofiili Facebookissa (752 seuraajaa), jonne päivitettiin kuvia ja ajankohtaisia asioita viikoittain. Vuonna 2019 Emy aktivoitui myös Instagramissa (vuonna 2019 kertyi reilut 200 seuraajaa). Emylle on varattuna useassa sosiaalisen median kanavassa käyttäjätunnus @emyespool. Vuonna 2019 vapaaehtoinen loi Emyn toiminnoille (eri kohtaamispaikoille omat sekä liikunnalle omansa) Google-kalenterit, jotka ovat kenen tahansa ladattavissa käyttöön. Kalenterien päivittämisestä huolehtii vapaaehtoinen. Loppuvuodesta Valoemysssä otettiin käyttöön sähköinen ilmoitustaulu.

8.3 Emy esittäytyy ja on näkyvillä

Yhdistys osallistui ja oli esillä Mielenterveysmessuilla marraskuussa Avomielin - yhteistyötahojen yhteisellä osastolla. Emy oli mukana järjestämässä useita tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa esiteltiin yhdistystä ja jaettiin materiaalia. Emy on myös mukana Mielenterveystalo.fi, Vertaistalo ja Uusimaalaiset.fi -verkkopalveluissa. Emyn toimintaa esiteltiin myös useissa eri espoolaisissa palvelupaikoissa osana Kutsu-hanketta toteutetuissa pop-up-esittelyissä. Paikallislehdessä vuonna 2019 Emy näkyi isosti Länsiväylään tehdyssä jutussa, joka käsitteli yksinäisyyttä ja esitteli uutta Valoemyä. Emy Nuorten aikuisten hankkeen taidetoimintaan osallistuneen tarina kerrottiin puolestaan Helsingin Sanomien Espoo -liitteessä.

9 SOSIAALINEN KUNTOUTUS TYÖNRAJALLA

9.1 Kahviotoiminta

Yhdistyksen jäsenet, jotka halusivat kokeilla kykyjään työssä tai kaipasivat mielekästä tekemistä, pääsivät toimimaan Emy kahvioissa tai tilaustyössä. Yhdistys ylläpiti Terassikahviota Jorvin sairaalan psykiatrisessa yksikössä. Terassikahvio oli avoinna arkisin klo 9.30-14.30. Kahvioissa oli työvuorossa aina kaksi myyjää kerrallaan. Myyjät kokoontuivat kerran viidessä viikossa keskustelemaan ja päättämään kahvioon liittyvistä asioista myyjäkokouksessa. Työtoimintarahaa maksettiin 4 €/h. Työtoimintarahaa on luonteeltaan avustus ja sitä maksettiin sosiaalihuoltolain mukaisille kohderyhmille, ei työttömille työnhakijoille. Työtoimintaan osallistuvat jäsenet olivat vakuutettu vapaaehtoisella ryhmä- ja tapaturmavakuutuksella.

Emy on yksi osuuskunta Avustamon omistajista 13 osuudella. Osuuskunnan toiminta-ajatuksena on tarjota pääasiassa työsosiuuskuntapalveluita eri ihmisille. Osuuskunta on jäsen autonvuokraamo City car club 'ssa.

9.2 Puutarhapalsta

Emyllä on yhteistyössä Espoon kaupungin aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen kanssa yhteinen puutarhapalsta Kaukalahdessa. Noin puolen hehtaarin kokoisella palstalla viljeltiin monenlaisia hyötykasveja ja kukkia koko kesäkauden ajan. Palstalla oli viljelytilan lisäksi taukotila ja työkaluvaja. Palstan päivittäisistä töistä vastasivat Emyn kaksi kasvimaahojaajaa yhteistyössä kuntouttavassa työtoiminnassa olevien henkilöiden, Espoon aikuissosiaalityön Kipinä-toiminnassa mukana olevien, HUS Jorvin psykiatrian potilaiden sekä Emyn vapaaehtoisten kanssa. Puutarhatyöhön osallistuneita oli kasvimaahojaajien lisäksi 35 eri henkilöä. Tyypillisesti palstalla oli 8 osallistujaa päivää kohden. Palstatyöhön oman työpanoksensa antaneille tarjottiin lounas Kaukalahden Elä- ja asukeskuksessa. Toimintaan osallistuneiden antamien palautteiden mukaan toiminta tuki sekä osallistujien vuorokausirytmien ylläpitoa että tuki heidän fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.

10 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Valtioneuvosto on vahvistanut STEA:n jakoehdotuksen ja Emy STEA-avustukset vuodelle 2020 ovat kohtaamispaikkojen toimintaan ja koordinointiin 299 000 €, Tuu messiin! -hanke (inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille 2018-2020) 122 000 € ja uutena Samaan suuntaan -hanke (uutta espoolaista yhteistyökulttuuria luomassa 2020-2022) 56 000 €. Espoon kaupungilta saatiin kohdeavustusta tiloista ja toimintaa tukevana avustuksena yhteensä 130 000 euron edestä.

11 ARVIO TODENNÄKÖISESTÄ TULEVASTA KEHITYKSESTÄ

Emyn monipuolinen toiminta kohtaamispaikkoineen sekä jatkuu vakiintuneena että kehittyy edelleen ajan hermolla. Kutsu-hankeessa kehitettyjä, ja Innokylään kuvattuja, toimintatapoja jatketaan osana Emyn arkea yhdessä yhteistyökumppanien, vapaaehtoisten ja osallistujien kanssa. Emyn toiminnan keskiössä on monipuolinen ryhmätoiminta, joka houkuttelee yhdistyksen toimintaan paljon erilaisia ja eri ikäisiä ihmisiä. Toiminnan sisällöistä löytyy myös paljon terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen teemoja. Emyn toimintaan osallistuvien ihmisten määrä on noussut ja nykyisin toiminnassa on mukana vuositasolla noin 1700 eri henkilöä, mikä kannustaa yhdistystä yhä monipuolisemman toiminnan kehittämiseen. Vuonna 2020 Emy ohittaa 35. vuoden merkkipaalun, jota juhlitaan kesän korvalla.

Alueellisen verkostoyhteistyön muotoiluun keskittyvä STEAn tukema Samaan suuntaan - uutta espoolaista yhteistyön kulttuuria luotsaamassa -hanke käynnistyy vuoden 2020 huhtikuussa. Kehittämishankkeen myötä paneudutaan entistäkin syvemmin yhteistyösuhteiden kehittämiseen ja uusien tarveharkintaisten verkostojen tai yhteistyömuotojen luomiseen. Hanketyön ja verkostokehittämisen taustalla oleva päämäärä on kuitenkin yksinäisyydestä kärsivien tai muutoin vaikeassa elämäntilanteessa olevien Espoon seudulla asuvien henkilöiden tavoittaminen paremmin järjestöjen toimintojen ja avun piiriin nyt ja tulevaisuudessa. Nuorten aikuisten toimintoihin panostetaan Tuu messiin! -hankkeessa. Ylipäätään Emy seuraa aktiivisesti toimintaympäristönsä muutoksia ja toimii monipuolisesti ja aktiivisesti tarkoituksensa toteuttamiseksi ja kirkastettujen tavoitteidensa saavuttamiseksi.

12 VAKUUDEKSI

Espoossa 5.päivänä maaliskuuta 2020

Tomi Ojala, puheenjohtaja	Eeva Rätty, varapuheenjohtaja
Bror-Eirik Lenander, hallituksen jäsen	Jyrki Halonen, hallituksen jäsen
Eeva Hallikainen, hallituksen jäsen	Tiina Eronen, hallituksen jäsen
Timo Lounio, hallituksen jäsen	Mika Ikkala, hallituksen jäsen
Tarja Tammela, hallituksen jäsen	Kaj Järvisalo, toiminnanjohtaja

14 LIITTEET

- 1) Emy:n ryhmäkälenterit vuodelta 2019 (kevätkausi & syyskausi)
- 2) Osallistujamäärät Emy:n ryhmätoiminnoissa keskimäärin

LIITE 1 Emyn ryhmäkalendarit vuodelta 2019 (kevätkausi ja syyskausi)

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry ryhmien kevät 2019

<p>Maanantai</p> <p>Talkoot Lilla Karyll (Pappilantie 7) ja Meriemyssä (Merenkäynti 3) klo 10-13</p> <p>Teatteriryhmä klo 14-15.30 ESKO (Pappilantie 2) joka viikko 7.1.-13.5. (ei 18.2. ja 22.4.) ilmoittaudu p. 050 310 7980</p> <p>Jalkapallojoukkue FC Askel klo 15.30-17 Laaksolahden halli joka viikko 7.1.-15.4. klo 15-16.30 Laaksolahden tekonurmi joka viikko 29.4. alkaen tiedustelut p. 050 552 1049</p> <p>Runoilua ja kynäilyä klo 15.30-16.30 Villa Apteekki (Pappilantie 5) joka viikko 14.1.-11.3.</p> <p>Sielun maisemien maalarit klo 17-19 Lilla Karyll joka viikko 7.1.-20.5. (ei 22.4.)</p> <p>Jooga klo 17-18 Lagstads skola (Espoonkatu 7) joka viikko 14.1.-29.4. (ei 18.2., 22.4.)</p>	<p>Tiistai</p> <p>Talkoot Lilla Karyllissa klo 10-13</p> <p>Leivontaryhmä klo 10-12 Meriemy joka viikko 8.1.-21.5.</p> <p>Ilon maalarit klo 16.30-18.30 Meriemy joka viikko 8.1.-21.5.</p> <p>Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32-v.) klo 16.30-18.30 me-talo (Terveyskuja 2 B) joka viikko 8.1.-28.5.</p> <p>Sähly klo 17-18 Koulumestarin koulu (Muuralanpiha 3) joka viikko 8.1.-23.4. (ei 19.2.) tiedustelut p. 050 310 7980</p> <p>Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville klo 18-19.30 Lilla Karyll parilliset viikot 8.1.-28.5.</p> <p>Itämainen tanssi naisille klo 18-19 Lagstads skola joka viikko 8.1.-23.4. (ei 19.2.)</p>	<p>Keskiviikko</p> <p>Talkoot Lilla Karyllissa ja Meriemyssä klo 10-13</p> <p>Musiikkiraati klo 12-13 Kylämaja (Matinkatu 7) parilliset viikot 9.1.-29.5. (ei 1.5.)</p> <p>Yhteislaulua klo 13-14 Kylämaja parilliset viikot 9.1.-29.5. (ei 1.5.)</p> <p>Kirjastotunti kerran kuussa klo 13-14 Meriemy 30.1. levyraati, 27.2. kirjavinkeä, 27.3. lautapelit, 24.4. novellien lukua ja 22.5. mediataitopaja</p> <p>Keilaus Tapiolan keilahalli kerran kuussa klo 14-15 16.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 15.5.</p> <p>Futsal FC Askel klo 17-18 Storängens skola (Rehtorinkuja 4) 9.1.-24.4. (ei 20.2.)</p> <p>Nuorten aikuisten (18-32-v) kuntosali klo 16-17 Leppävaaran urheiluhalli joka viikko 9.1.-19.6. (ei 1.5.)</p> <p>Sulkapallo klo 17.30-19 Laurinlahden koulu (Merisaapas 2-4) joka viikko 9.1.-24.4. (ei 20.2.) p. 050 310 7980</p> <p>Lilla Karyllin keskusteleva teehetki klo 16.30-18 parilliset viikot 9.1.-15.5.</p>	<p>Torstai</p> <p>Talkoot Lilla Karyllissa klo 10-13</p> <p>Torstain toimintaryhmä klo 13.30 Lilla Karyll joka viikko 10.1.-23.5. (ei 18.4.) ilmoittaudu p. 050 310 7981 tai 050 310 7985</p> <p>Meren ja taivaan välillä diakonin ohjaama keskusteluryhmä klo 14-15.30 Meriemy parittomat viikot</p> <p>Vesiliikuntaa yhdessä tapaaminen klo 15.30 Keski-Espoon uimahallin aula/sohvat joka viikko 10.1.-23.5. (ei 18.4.) p. 050 310 7981</p> <p>Jalkapallojoukkue FC Askel klo 16-17.30 Keski-Espoon tekonurmi joka viikko 2.5. alkaen (ei 20.6.)</p> <p>Tukiryhmä ahdistuneille klo 18-19.30 Lilla Karyll parilliset viikot 10.1.-16.5. (ei 21.2., 18.4.)</p> <p>Tukiryhmä masentuneille klo 17-18.30 Lilla Karyll parittomat viikot 17.1.-23.5.</p> <p>Omaisten teemailat - tietoa ja tukea omaisille ja läheisille kerran kuussa klo 17.30-19.30 Meriemy 10.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.</p> <p>Sähly klo 20.30-21.30 Omnian ammattopiston salissa joka viikko 10.1.-23.5. (ei 21.2., 14.-28.3.)</p>	<p>Perjantai</p> <p>Talkoot Lilla Karyllissa ja Meriemyssä klo 10-13</p> <p>Jooga klo 13-14, 15 ESKO joka viikko 11.1.-17.5. (ei 22.2. ja 19.4.) ilmoittaudu p. 050 310 7982</p> <p>Bänditaitoryhmä klo 13-14 Lilla Karyll joka viikko 11.1.-24.5. (ei 19.4.)</p> <p>Meriemyn toimintaryhmä klo 14 parittomat viikot 18.1.-24.5.</p> <p>Meriemyn levyraati klo 14-15.30 kerran kuussa 25.1., 22.2., 22.3., 26.4. ja 24.5.</p> <p>Kävelylenkkiryhmä klo 15 lähtö Lilla Karyllista 11.1.-24.5. säävaraus p. 050 310 7985</p> <p>Kuntosali klo 16-17 Kannusillanmäen väestösuojan kuntosali joka viikko 11.1.-24.5. (ei 19.4.)</p> <p>Nuorten aikuisten peliryhmä (18-32-v.) klo 15-18 Olari joka viikko 11.1.-14.6.</p>
---	---	--	---	--

Ethän jää yksin? Tule mukaan!

Kohtaamispaikat Lilla Karyll ja Meriemy ovat avoinna aina arkisin klo 9-16.30. Uuden Olarissa sijaitsevan kohtaamispaikan (Maapalontkatu 8 E-F toiminnasta viestitään kevään kuluessa.

Seuraa Emyn viestintää
www.emy.fi EMY-tiedote @emyespoo #emyespoo

Lauantai
Meriemy avoinna useimmiten klo 12-16 p. 09 863 2031

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä (18-32-v.) klo 13.30 kerran kuussa 12.1., 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5.

Sunnuntai
Lilla Karyll avoinna useimmiten klo 12-16 p. 09 859 2057

Harrastuksia ja tekemistä Emyssä syyskaudella 2019

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai
Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13. Roolipelejä (18-32v.) Valoemy klo 14-16, 16.12. saakka, ilmoittaudu p. 050 312 5193. Sielun maisemien maalarit Lilla Karyll klo 17-19, 16.12. saakka.	Talkoot Lilla Karyll klo 10-13. Leivotaan yhdessä Meriemy klo 10, 3.9.-17.12. Teatteriryhmä ESKO klo 12-13.30, 10.12. saakka (ei 15.10.) ilmoittaudu p. 050 310 7980. Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30, 17.12. saakka. Taideryhmä (18-32v.) me-talo klo 16.30-18.30, 17.12. saakka, ei 15.10. Avoin kässäilta (Olarin Martat) Valoemy klo 18-20 kerran kk: 24.9., 22.10., 19.11. Englanniksi keskustelua Valoemy parittomat viikot klo 17.30-18.30, 24.9.-3.12.	Herkkuja hävikistä Valoemy klo 10-13, 11.9.-4.12. Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13. Musiikkiraati klo 12 & Yhteislaulua klo 13 Kylämaja parittomat viikot 20.11. saakka. Askartelupaja klo 13-15, 4.12. saakka Pappilantie 5.	Talkoot Lilla Karyll klo 10-13. Äyläitteet haltuun Valoemy klo 10-11, 5.9.-5.12. Toimintaryhmä Lilla Karyll klo 13.30, 5.12. saakka.	Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13. Lankaa ja luovuutta Valoemy klo 12-14, 6.9.-29.11. Bänditaitoryhmä Lilla Karyll klo 13-14, 6.9.-29.11. Levyraati Meriemy klo 13-14.30 kerran kk: 27.9., 25.10., 22.11. Toimintaryhmä Meriemy klo 13 parilliset viikot 6.9.-29.11. Peliryhmä (18-32v.) Valoemy klo 15-18, 20.12. saakka (ei 6.12.). Laululyriikan kirjoituspaja Pappilantie 5 klo 16.30-18, 4.10.-8.11.	Kaiku-korttiryhmä Meriemy klo 14-15.30 kerran kk: 7.9., 5.10., 9.11.

Keskustelua ja rohtaamisia Emyssä syyskaudella 2019

* =Hakeutuminen mukaan Virpin kautta p. 050 310 7981

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Ystäväryhmä* me-talo klo 10-11.45, 2.9.-9.12., ei 14.10. Hyvän mielen painonhallintaa Valoemy klo 10.30-12, 28.10.-25.11. Monikulttuurinen naisten ryhmä* Valoemy klo 12-14, 2.9.-9.12. Ystäväryhmä* Kylämaja klo 14-15.30, 2.9.-9.12. Ystäväryhmä* Raitin Pysäkki parittomat viikot klo 15-17, 9.9.-3.12. Tukiryhmä ahdistuneille Pappilantie 5 parilliset viikot klo 15-16.30, 16.9.-25.11.	Porinaporukka +60 vuotiaalle (yhteistyössä Suomen Asumisen Apu ry) Valoemy klo 10-12. Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyll parilliset viikot klo 18-19.30, 3.9.-10.12.	Hyvinvoinnin teematuokio Valoemy klo 13-15, 11.9.-11.12. Savuton tulevaisuus Valoemy klo 15-16.30, 18.9.-27.11. Ystäväryhmä* Unelman kammari klo 15-17. Tarkoituksellisemman elämän jäljillä* Valoemy klo 17-18.30, 18.9.-23.10. Keskusteleva teehetki Lilla Karyll parilliset viikot klo 16.30-18, 4.9.-27.11. Kamuryhmä (18-32v.) Valoemy klo 17.30-19, 18.12. saakka, ilmoittaudu p. 050 312 5193.	Maahan muuttaneet +50v.* (yhteistyössä Olarin srk) Chapple klo 13-15, 26.9.-28.11. Meren ja taivaan välillä (yhteistyössä seurakunta) Meriemy parittomat viikot klo 14-15.30 (ei 26.9.). Olotila (18-32v.) Valoemy klo 15-18, 19.12. saakka. Tukiryhmä masentuneille Lilla Karyll klo 17-18.30, parittomat viikot 26.9.-19.12. Omaisten ja läheisten teemailat Meriemy klo 17.30 kerran kk: 26.9., 24.10., 28.11.	Olotila (18-32v.) Valoemy klo 15-18, 20.12. saakka (ei 6.12.).

Liikuntaa ja yhdessäoloa Emyssä syyskaudella 2019

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Tuolijumppaa Valoemy klo 10-10.30, 9.9.-25.11. Jalkapalloa Laaksolahden tekonurmi klo 15-16.30, 14.10. saakka & Laaksolahden halli klo 15.30-17, 21.10.-16.12. tiedustelut p. 050 552 1049. Jooga Lagstads skola klo 17-18, 2.12. saakka.	Keilausta Tapiolan keilahalli klo 14-15 kerran kk: 24.9., 22.10., 19.11. ilmoittaudu p. 050 310 7981. Sählyä Koulumestarin koulu klo 17-18, 3.12. saakka. Itämaista tanssia vain naisille Lagstadin koulu klo 18-19, 3.12. saakka.	Futsalia Storängens skola (Rehtorinkuja 4) klo 17-18, 25.9.-4.12. Sulkapalloa Laurinlahden koulu klo 17.30-19, 4.9.-4.12. Kuntosali (18-32v.) Leppävaaran urheiluhalli klo 16-17, 18.12. saakka.	Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmi klo 16-17.30, 19.9. saakka. Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahalli (treffit aulan sohvalla) klo 16, 5.12. saakka, tied. p. 050 310 7981. Sählyä Ymmerstan koulu klo 16.30-17.30, 3.10.-28.11.	Jooga ESKO klo 13.30-14.45, 6.9.-29.11., ilmoittaudu p. 050 310 7980. Kävelylenkkiryhmä Lilla Karyll klo 14.30-15.30, 29.11. saakka Kuntosali Kannusillanmäen väestönsuoja klo 16-17, 6.9.-29.11.

Liite 2 Osallistujamäärät Emyn ryhmätöihin keskimäärin

