



www.emy.fi

EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalh lsf rening EMF rf

EMY-tiedote 2/2022
Helmikuu



Kohtaamispaikka Lilla Karyll
Pappilantie 7, Espoon keskus
02770 Espoo p. 050 310 7985

Kohtaamispaikka Meriemy
Merenkäynti 3,
Kivenlahti, 02320 Espoo
p. 050 471 7774

Kohtaamispaikka ja ryhmätila
Valoemy Maapallonkatu
8 E-F Olari, 02210 Espoo
p. 050 312 5193



Terassikahvio
Jorvin sairaala, Psykiatrian
yksikkö p. (09) 4718 3953

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

Yhdistyksen jäsenyys

Vuodelle 2022 jäsenmaksu on 23 € ja kannatusjäsenmaksu on 100 €. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jäsenet 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
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri
Ohjaaja	Saara Arkimo
Ohjaaja	Saara Paulasalo
Järjestötyöntekijä	Eeva Leinonen
Järjestötyöntekijä	Minna Kettunen
Järjestötyöntekijä	Tiia Hachad
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen

•••••
• **Muistathan, että Emyn työntekijöille saa soittaa, jos** •
• **yhtään tuntuu siltä! Olemme täällä sinua varten!** •
•••••

p. 050 552 1049
p. 050 310 7981
p. 050 312 5193
p. 050 312 5192
p. 050 310 7980
p. 050 310 7984
p. 050 310 7983
p. 050 310 7986

kaj.jarvisalo@emy.fi
virpi.guttorm@emy.fi
arttu.poyhtari@emy.fi
saara.arkimo@emy.fi
saara.paulasalo@emy.fi
eeva.leinonen@emy.fi
minna.kettunen@emy.fi
tiia.hachad@emy.fi

Huomiothan kohtaamispaikkojen uudet puhelinnumerot!

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985

Lilla Karyll on yli 100-vuotias puuhuvila aivan Espoon keskuksen sydämessä. Lillasta löytyy muun muassa asiakastietokone, päivän lehtiä, edullista kahvia ja juttuseuraa. Lillan yläkerrasta löytyy pieni kokoushuone, toimisto ja bändihuone.

Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774

Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutason kohtaamispaikkaan on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan talkoisiin tai erilaisiin ryhmiin.

Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

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

Valoemy on Emyn uusin kohtaamispaikka Olarissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa- ja tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja päivän lehdet. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä peleistä konsoleihin ja VR-peleihin.

Helmikuun tärpit

7.2.	Rajoituksia ainakin tähän asti voimassa
8.2.	Retki Taide VAU! -näyttelyyn Jorvin terassikahvioon
8.2.	Uusi toimintaryhmä Lilla Karyllissa alkaa
14.-18.2.	Emyn talvileiri Velskolassa
20.2.	Joogatyöpaja Valoemyssä
24.2.	Retki Laajalahden luonnonsuojelu-alueelle
25.2.	Herkkuperjantai Meriemyssä ja bileperjantai Lilla Karyllissa



EMY-tiedote 2/2022

Palaute: tiedote@emy.fi p. 050 310 7987

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Y-tunnus: 0678820-6

EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo espoonmielenterveys@emy.fi. EMY-tiedote

julkaistaan internet-osoitteessa

www.emy.fi/emy-tiedote

Emyn löydät myös Facebookista ja Instagramista!

Vastaava toimittaja: Arttu Pöyhtäri,

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilaushinta: Emy ry:n jäsenmaksu, 23 €/kalenterivuosi. Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse tiedote@emy.fi tai postitse Lilla Karylliin.

Kansi: Canva

Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi Emylle

emy.fi -sivujen aloitelomakkeella tai aloite@emy.fi

Emyn kuulumisia

Helmikuussa toiminnassa on edelleen hieman muutoksia ja keskeytyksiä, kun rajoitukset ovat edelleen voimassa ainakin 7.2. saakka. Toivon mukaan voimme tämän jälkeen käynnistää toimintaa normaalisti ja saada myös tutut liikuntaryhmämme mukaan kattaukseen. Tästä ei kuitenkaan tätä tiedotetta toimittaessa ollut varmuutta, joten tarkistathan aina vielä kotisivuiltamme, mitkä ryhmät ovat toiminnassa!

Helmikuu on oivallista ulkoilu-aikaa, luonto on vielä talvisen kaunis ja raikas vaikka pientä aikaisen kevään lupautusta on jo hieman ilmassa. Allekirjoittanut haaveilee aloittavansa työmatkapyöräilyn mahdollisesti jo tässä kuussa, tai sitten viimeistään seuraavassa. Mitkä ovat sinulle tuttuja ja mukavia talviliikuntamuotoja? Vaikka Emyn liikuntaryhmät ovatkin mahdollisesti vielä tauolla, on kuitenkin aina mahdollista kerätä muutama ystävä ja lähteä luontoon reippailemaan!

Toivotaan että tilanne helpottaa jo tämän kuun aikana ja että tämä olisi se viimeinen koronavuosi! Iloista loppupalvea ja kevään odotusta täältä Emyn tiedotteen toimituksesta!

Arttu



Rajoituksia voimassa 7.2. asti!

Helmikuussa Emyn ryhmiä ja muutakin toimintaa rajoittavat vielä ainakin 7.2. asti koronarajoitukset. Toivon mukaan tämän jälkeen myös loput ryhmämme pääsevät aloittamaan, mutta mikäli näin ei ole, tiedotamme siitä erikseen kotisivuillamme www.emy.fi. Ryhmät joiden aloittaminen ei ole vielä tässä vaiheessa varmistunut on merkitty oheisella logolla, tarkistathan siis ennen osallistumistasi vielä kotisivuiltamme onko ryhmä päässyt jo aloittamaan!

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**

Uusi toimintaryhmä Lilla Karyllissa tiistaisin 8.2. alkaen. Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Uusi joogatyöpaja Valoemysssä Joogatyöpaja kerran kuussa: 20.2., 20.3., 24.4. ja 22.5. Työpajassa tehdään jooga-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia leppoisaan tahtiin. Ota mukaan oma alusta tai pyyhe/viltti. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Arjen digitaitoja yhdessä pelaten Lilla Karyllissa torstain toimintaryhmässä 24.2. klo 13.30-15 ja Valoemysssä ma 28.2. klo 13-15. Harjoittelemme älypuhelimien käyttöä yhteistä Digitaidot-peliä pelaamalla. Harjoittelua ohjaavat Emyn omat digikaverit ja DigiOn-hankkeen Hanna ja Susanna. Ilmoittaudu Vellossa tai Arttun kautta p. 050 312 5193.

Meriemysssä herkkuperjantai 25.2. talkoiden yhteydessä. Teemme Meriemyn talkoissa kolmen ruokalajin aterian, minkä nautimme yhdessä hyvässä seurassa. Tule mukaan tekemään ja syömään. Ilmoittaudu talkoisiin Vellossa tai Meriemysyn p. 050 471 7774.

Bileperjantai Lilla Karyllissa pe 25.2. talkoiden yhteydessä. Musiikkia, rentoa meininkiä ja samalla hoidamme myös talkoot. Ilmoittaudu talkoisiin Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Taide VAU! -taidenäyttely päättyy 4.3. Taide VAU! Emyn kohtaamistaideryhmän taidenäyttely Jorvin terassikahviossa päättyy 4.3.2022. Taidenäyttely puretaan ryhmäläisten kesken perjantaina 4.3.2022 klo 13 alkaen. Kaikki ryhmäläiset mukaan hakemaan omat työt itselle. Tarjolla pullakahvit.

Mielenterveys elämäntaitona - MTEA1-koulutus Valoemysssä 12.3. ja 19.3.

- Kiinnostaako mielenterveys voimavarana, hyvinvoinnin ja terveyden osana?
- Haluatko päivittää mielenterveystaitojasi ja -tietojasi?
- Kiinnostavatko tunne- ja vuorovaikutustaidot?
- Haluaisitko oppia keinoja vahvistaa omaa ja toisten mielen hyvinvointia?

Tule mukaan Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden ensiapu 1 -koulutukseen! Saat tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Saat välineitä mielen hyvinvoinnin sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. Opit elämän monista kriiseistä ja selviytymiskeinoista. Opit itsemurhien ehkäisystä. Tervetuloa kaksipäiväiseen koulutukseen la 12.3. ja la 19.3. klo 10-17, paikkana Valoemy. (Ei sovellu akuutissa kriisissä olevalle.) Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Toiminnallinen musiikkiryhmä Lilla Karyllissa huhtikuussa. Onko musiikki sinulle tärkeä voimavara? Tule mukaan mahtavaan musiikkiryhmään, jossa soitto- tai laulutaitoa ei tarvita! Kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa järjestää Lilla Karyllissa musiikkiin painottuvan toiminnallisen ryhmän huhtikuussa tiistaisin klo 14-15.30. Ryhmä kokoontuu 5.4., 12.4., 19.4. ja 26.4. Kaikki ryhmän toiminnat valitaan osallistujien toiveiden mukaisesti ja musiikkiin painottuen. Ryhmään osallistujien toiveet kartoitetaan yksilöhaastattelulla ti 29.3. kahvittelun merkeissä. Ilmoittaudu Virpille p. 050 310 7981 pe 25.3. mennessä.

Retkiä helmikuussa!

Retki Taide VAU! -näyttelyyn Jorvin terassikahvioon ti 8.2. Lähde mukaan retkeelle Taide VAU! Emyn kohtaamistaideryhmän taidenäyttelyyn Jorvin terassikahvioon! Lähtö Lilla Karyllista klo 12.30. Emy tarjoaa matkat ja pullakahvit! Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Retki Laajalahden luonnonsuojelualueelle to 24.2. Kävellään Otaniemen lintutornilta Villa Elfvikin luonnotalolle. Retkellä ihailaan maisemia ja keskustellaan luonnossa liikkumisen vaikutuksista hyvinvointiin, Emyn lisäksi mukana Espoon kaupungin ehkäisevän mielen-terveys- ja päihdetyön asiantuntija ja ympäristöasiantuntija. Evästauko luonnotalolla. Kävelyä yhteensä 6 km. Lähtö Valoemystä klo 9, paluu klo 16 mennessä. Kulku julkisilla, Emy tarjoaa matkaliput ja eväät. Varustaudu säänmukaisella varustuksella ja vesipullolla. Ilmoittaudu Vellossa tai Saara P:lle puh. 050 310 7980.

Talkoot

- Lilla Karyllin talkoot 1.2. alkaen kahdessa osassa: aamupäivän talkoot klo 9.30–13 iltapäivän talkoot klo 12–15.30 Iltapäivän talkoot alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä.
- Meriemyssä ma, ke ja pe klo 10-13
- Valoemyssä ke klo 10-13

Ilmoittaudu talkoisiin Vellossa tai soita kohtaamispaikan puhelimeen (Lilla Karyll p. 050 310 7985, Meriemy p. 050 471 7774, Valoemy 050 312 5193). Tulethan talkoisiin vain terveenä.

Kohtaamispaikat

- Lilla Karyll on auki arkisin klo 9-16.30.
- Meriemy on auki arkisin klo 9-16.30.
- Valoemyssä on avoimet ovet ma, to ja pe klo 10-14

Kohtaamispaikkojen päivystykset ovat palanneet kuvioihin. Varaa paikkasi Vellosta tai soittamalla kohtaamispaikkaan.

- Lilla Karyll auki sunnuntaisin 12-16
- Meriemy auki lauantaisin 12-16

Varmista aina kohtaamispaikkaan soittamalla että päivystäjä on paikalla!

Tule mukaan kehittämään Emyä!

Emyn kuukausikokous Meriemyssä la 5.2. klo 13-14. Suunnitteleme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloitelaatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

Kaikukorttiryhmä heti kuukausikokouksen jälkeen Meriemyssä klo 14-15!

Käy kurkkaamassa Emyn sometilejä saadaksesi vilauksen kohtaamispaikkojen arjesta!

Kiinnostaako vapaaehtoistyö?

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Meriemyn lauantapäivystäjä klo 12-16
- Lilla Karyllin sunnuntapäivystäjä klo 12-16
- Ryhmänohjaaja jalkapalloon, futsaliin, sählyyn tai sulkapalloon
- Avomielin-verkkoon Discordiin keskustelukaveriksi
- Lumitöitä Lilla Karyllissa

Tai joku muu sinua kiinnostava tehtävä!

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa ti

22.2. klo 16-17.30 Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittaudu mukaan ma 18.2. mennessä Vellossa tai Saarelle p. 050 312 5192.

Emy mahdollistaa!

Terapeuttiopiskelija Emyssä

Kiinnostaisiko sinua lyhytkestoinen, 1-5 tapaamiskerran ratkaisukeskeinen terapia harjoittelijan ohjaamana? Tapaamiset kestäisivät noin tunnin, tapaamispaikkana olisi Lilla Karyll. Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä Arttuun p. 050 312 5193 ja sovi tapaamisesta!

Seksuaalineuvojaopiskelija Emyssä

Nyt sinulla on mahdollisuus keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista seksuaalineuvojaopiskelijan kanssa. Keskustelun aiheena voi olla esimerkiksi oma seksuaalisuus tai ihmissuhteet/parisuhde. Tapaamisia on 1-5 kertaa. Tapaamiset voivat olla Villa Apteekissa (Pappilantie 5) tai etäyhteydellä Zoomissa tai Teamsissa. Ajan voit varata ottamalla yhteyttä sähköpostilla suoraan Sonjaan: sonjan.ajanvaraus@gmail.com tai Emyn työntekijän Virpin kautta p. 050 310 7981. Tervetuloa!

Kannettava tietokone lainaan Emystä?

Emystä voit saada läppärin lainaksi sekä vapaaehtoiselta opastusta laitteiden käyttöön. Tiedustelut: Kaj Järvisalo kaj.jarvisalo@emy.fi tai p. 050 552 1049.

@Emyespoo

Tuu messiin! -toiminta nuorille aikuisille



Ryhmätöimintää
helmikuussa!

Keskiviikko

Escape from Tarkov -ryhmä keskiviikkoi-
sin Discordissa klo 15-17. Entinen Puhe & Peli, jossa
kuitenkin aina pelattiin EFT:tä joten tästä lähtien se
on myös nimessä! Tarviitko jeesiä Delivery from the
pastin kanssa? Onko ongelmia löytää tiettyjä teknolo-
gisia vimpaimia? Tule raidaamaan kivalla porukalla ja
pakenemaan (hah!) Tarkovista! Mukaan voi tulla myös
vaan seuraamaan striimejä ja tutustumaan peliin ja
pelaajiin. Lisätietoja Artulta tai Discordista.

Uusia harjoittelijoita



**Kiinnostaako sinua työharjoittelu Emyssä?
Ole yhteydessä Arttuun
ja katsotaan löytyykö sinulle paikka!**

Kohtaamispaikka Olotila!

Olotilassa voit pelailla, hengaila, tutustua uusiin
ihmisiin, tulla tekemään kouluhommia tai muita prok-
kiksia. Valoemystä löytyy erilaisia pelikonsoleita ja lau-
tapelejä, voit myös tuoda omiasi. Olotilassa saa myös
järjestellä erilaisia omia vapaaehtoisjuttuja! Ilmoit-
taudu mukaan Vellossa tai Artulle p. 050 312 5193..

- Keskiviikon Olotila 16-20
- Torstain Olotila 15-19
- Perjantain Olotila 15-19

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

Arttu Pöyhntäri
p. 050 312 5193
arttu.poyhntari@emy.fi
arttumessiss#7884



@emymessissa

Torstai



Pensseleitä & Pikseleitä Discordissa torstai-
sin klo 18-20. Etätaidetuokio Discordissa leppoisalla
mielellä ja vaihtuvilla aiheilla. Välineiksi riittää kynä ja
paperi, ja digitaalinenkin taiteilu onnistuu. Voit myös
tulla mukaan työstimään omia piirroksiasi tai vain
jutustelemaan & hengaamaan mukavassa porukassa.
Mukana Raisa. Lisätietoja Artulta.

Moikka! Olen Ebba, 32-vuotias sosionomiopiskelija
Laureasta. Aloitan 21.2. työharjoittelun Emyssä. Olen ai-
emmalta koulutukseltani mielenterveys- ja päihdetyön
lähihoitaja, mutta työkokemusta on karttunut eniten
vanhustyöstä. Nyt sosionomiopintojen myötä olisi tar-
koitus suunnata kohti mielenterveystyötä.

Vapaa-ajallani kuuntelen musiikkia, teen 1000 palan
palapelejä, käyn uimassa ja pelaan tyttäreni kanssa
lautapelejä. Korona-aikana elämäni on kaventunut pit-
kälti neljän seinän sisälle kun kaikki opiskelutkin ovat
tapahtuneet verkossa, joten odotan jo innolla harjoitte-
lun alkua ja uusien ihmisten kohtaamista!

Olen lievästi kasvosokea, ja kasvomaskien käyttö on
tuonut lisävaikeutta minulle jo muutenkin haasteelli-
seen kasvojen tunnistamiseen. Ihmisten tunnistaminen
esim. puheäänien tai erilaisten maneerien perusteella
ottaa oman aikansa, joten ettehan pahastu jos en heti
opi teitä tuntemaan – yritän parhaani!

Kohtaamispaikan kynnyksen ylittämällä osallisuus vahvistuu

Sari Jurvansuu, Teemu Kaskela & Jouni Tourunen

Millaista osallisuutta mielenterveyskuntoutujille suunnattu kohtaamispaikka mahdollistaa kävijöilleen? Mikä toiminnassa on heille tärkeää? Mikä kohtaamispaikan toiminnassa vahvistaa osallisuutta?

Tällaisiin kysymyksiin etsimme vastauksia mielenterveys- ja päihdejärjestöjen yhteisessä tutkimusohjelmassa (MIPA 2.0) viime vuonna toteutetussa tutkimuksessa. Siinä havainnoimme pääkaupunkiseudulla toimivan mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikan toimintaa ja haastattelimme kävijöitä ja työntekijöitä. Osallisuutta on määritelty monilla tavoilla. Tutkimuksessa tarkoitimme osallisuudella sitä, että ihminen voi toimia ja olla aktiivinen, hän on osa jotain itselle tärkeää yhteisöä ja hän voi vaikuttaa asioihin omassa elämässään ja laajemmin yhteiskunnassa.

Osallisuus on mielekästä tekemistä ja arkirutiineja

Kohtaamispaikka tarjosi kävijöille mielekästä tekemistä ja auttoi rytmittämään arkea. Aktiivista toimintaa edusti talkoisiin osallistuminen. Tärkeää oli kunnioitus kävijöiden omia valintoja ja osallistumistapoja kohtaan. Talkootehtäviä sai suorittaa halunsa mukaan yksin tai yhdessä muiden kanssa. Talkoissa sai valita toistuvastikin mieluisia ja tuttuja tehtäviä. Näin jokainen voi toimia omalla ”mukavuusalueellaan” ja oman jaksamisensa puitteissa. Mielekkäät rutiinit tukivat omatoimisuutta ja aloitteellisuutta.

Kohtaamispaikan kautta kävijät löysivät myös muuta tekemistä, kuten paikkaa ylläpitävän yhdistyksen ryhmätoiminnot ja vapaaehtoistehtävät. Retket, leirit ja tutustumiskäynnit vahvistivat osallisuutta myös kohtaamispaikan ulkopuolella, kun niihin sai osallistua tuttujen ihmisten seurassa.

Kohtaamispaikassa tulee ymmärretyksi ja voi olla oma itsensä

Kävijät kokivat, että osallistuminen kohtaamispaikan toimintaan vähensi yksinäisyyttä ja siihen liittyvää ahdistusta. Usein kohtaamispaikka tuntui turvapaikalta, jonka saavuttaminen vaati kahden kynnyksen ylittämistä. Näistä ensimmäinen – kodin ja ulkomaailman välinen – oli hyvin korkea, sillä ympäröivä yhteiskunta tuntui turvattomalta. Kohtaamispaikan kynnyksen ylittäminen toi oloon helpotuksen. Haastattelussa tätä kuvattiin seuraavasti: ”Kun tulee tänne, niin voi olla vähän paniikkinen olo, kun menee tosta aseman luota ja on paljon ihmisiä. Mut sit kun tulee tänne, niin vaikka tää ois täynnä ihmisiä, niin se on vaan hyvä homma.” Monille kohtaamispaikka tuntui toiselta kodilta. Kodinomaisuutta loivat arkinen talkootyö, ”taianomaiseksi” kutsuttu yhteinen ruokailu, vehreä ympäristö, vapaa juttelu, humoristinen ilmapiiri ja yhteiset juhlat. Ne saivat kävijät ”kasvattamaan juuret” kohtaamispaikkaan.

Tutussa kohtaamispaikkayhteisössä uskalsi olla eri tavalla sosiaalinen kuin sen ulkopuolella, jossa erään haastattelun kävijän sanoin ”sitä vaan ajautuu sinne sivuun”. Kohtaamispaikassa pystyi olemaan oma itsensä. Keskeistä tässä oli se, että kohtaamispaikassa muut ihmiset hyväksyivät sairauden ja sen oireilun. Tuntui helpolta olla osa yhteisöä, jossa muut ymmärtävät oman elämäntilanteen ja siihen liittyvät vaikeudet, vaikka sairaudesta ei avoimesti puhuttaisikaan.

Ei kuntoutumistavoitteita vaan kuntoutumista osallisuuden kautta

Tärkeä havainto tutkimuksessa koski kohtaamispaikan suhdetta muihin palveluihin. Kuntoutujiin kohdistuu usein sosiaali- ja terveyspalveluissa erilaisia hoito- ja tukitoimenpiteitä, joilla pyritään edistämään kuntoutumista. Kävijät arvostivat kohtaamispaikassa sitä, että sen toiminnassa ei korostettu kuntoutumiseen liittyviä odotuksia. Omaa sairautta ei tarvinnut käsitellä eikä omaa kuntoutumista edistää tavoitteellisesti.

Kävijät kertoivat arvostavansa kohtaamispaikassa myös toimintaan liittyvää vähäistä byrokratiaa ja paperitöitä. Pidettiin hyvänä, että toimintaan ei tarvinnut ilmoittautua etukäteen, osallistumista ei tarvinnut kirjata mihinkään ja paikalla voi pistäytyä spontaanisti.

Myös lepo ja toimettomuus voi olla osallisuutta

Osallisuus yhdistetään usein toimintaan ja aktiiviseen tekemiseen. Tutkimuksessamme myös toimettomuus ja lepo tukivat osallisuutta ja kuntoutumista. Monelle kävijälle oli tärkeää vapaa oleskelu ja mahdollisuus olla halutessaan toimeton, ilman aktiivisen osallistumisen ja sosiaalisuuden pakkoa. Eräs kävijä sanoi, ”täällähän ois vaikka mitä, mutta mä oon todella huono osallistumaan oikeestaan mihinkään. Mä mieluiten vaan olen”. Erilaiset aktivointiin liittyvät tavoitteet tarjoavat liian kapean näkökulman osallisuuteen. Kohtaamispaikkojen toimintaa kehitettäessä on tärkeää kuulla kävijöitä itseään siitä, mikä heille itselleen on toiminnassa merkityksellistä.

Selvää tutkimuksen perusteella on, että kohtaamispaikka on kävijöilleen usein pitkäaikaisen osallisuuden paikka, jonka ympärille arki kietoutuu ja joka parantaa elämänlaatua merkittäväällä tavalla. Kuten eräs kävijä sanoi, ”tää paikka on pelastanut mun elämän”.

Kirjoittajat työskentelevät A-klinikkasäätiöllä MIPA 2.0 -tutkimusohjelmassa: <https://tietopuu.a-klinikkasaatio.fi/mipa>

Lue tutkimusjulkaisu: Sari Jurvansuu, Teemu Kaskela & Jouni Tourunen: Pienoisetnografinen tutkimus osallisuuden ulottuvuuksista mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikassa. Tietopuu: Tutkimussarja 5/2021. https://bit.ly/tutkimussarja5_2021

Emyn etä- ja lähitoiminta Helmikuussa

Vello

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

Discord

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

Zoom

- Zoomin linkit löytyvät Emyn kotisivujen Ryhmätöiminta-sivuilta osoitteesta www.emy.fi/ryhmatoiminta.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13-15. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikket vielä osaisi shakkia – neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan!

Ohjaajien koulutusryhmä Valoemyssä klo 15-17.

Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein: 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 25.4. ja 9.5. Ilmoittaudu Vellossa tai Saara P:lle puh. 050 310 7980.

Luovan kirjoittamisen ryhmä Meriemyssä

klo 16.30-18. Tervetuloa tutustumaan sanojen saloihin Emyn luovan kirjoittamisen ryhmässä. Tutustumme tekstin eri osa-alueisiin kuten kertojaan, päähenkilöön, kieleen ja rakenteeseen pienten kirjoitusharjoitusten kautta. Ryhmä sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään kirjoittaneille. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Maanantai

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Lilla Karyllin talkoot ovat nyt myös iltapäivisin.

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.

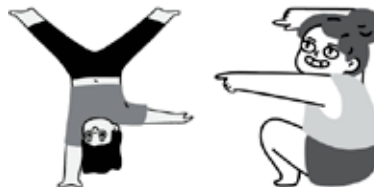
Ystävärühmät on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

- Me-talon ystävärühmä** (Terveyskuja 2 B) klo 10-11.45 Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.
- Raitin Pysäkin ystävärühmä** (Konstaapelinkatu 1) klo 15-16.30. Ilmoittaudu Virpille p. 050 310 7981.
- Naapuruustalo Matinkylän ystävärühmä** (Matinkatu 7) klo 15-16.30. Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.

TARKISTA
KOTISIVUILTA!

Joogaa Lagstadin koululla klo 17-18. Emyn järjestämä jooga on lempeää ja kaikille sopivaa. Joogaa varten pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut viltti. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

TARKISTA
KOTISIVUILTA!



Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19.

Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien iloa! Tiedustelut Saara P:ltä p. 050 310 7980.

Tiistai

Talkoot. Lilla Karyllissa. 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

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

Taidetta eri tekniikoilla Valoemyssä klo 12.30-14.30

Ryhmässä hyödynnetään kekseliäästi erilaisia kierrätys- ja luonnonmateriaaleja perinteisten taidetarvikkeiden ohella. Tule taiteilemaan rennolla meinillä, aiemman osaamisen sijaan tarvitset vain uteliaisuutta! Lisätietoja Saara P:ltä p. 050 310 7980.



Porinaporukka Valoemyssä klo 10-12.

Suomen Asumisen Apu ry järjestää Valoemyssä Porinaporukka-toimintaa. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupertellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan!

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**

Uusi toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 14-15.30

8.2. alkaen. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.
8.2. Ulkojumppaa tai venyttelyä sisällä
15.2. Leivontaa
22.2. Improvisaatiota
1.3. Piirtämistä

Keilausta Tapiolan keilahallissa klo 14-15.

Kevään kerrat 22.2., 29.3., 26.4., 31.5.
Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.



**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**

Teatteriryhmä ESKOssa klo 14-15.30.

Emyn teatteriryhmä kokoontuu ESKOn salissa (Pappilantie 2). Ryhmässä harjoitellaan ilmaisutaitoa ja näyttölemistä teatterikoulun opettajan ohjauksessa.

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30.

Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien iloa! Tiedustelut Saara P:ltä p. 050 310 7980.

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18.

Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyllissa parillisina viikkoina klo 18-19.30. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä.

Itämaista tanssia Lagstadin koulussa klo 18-19.

Itämaista tanssia tanssitaan naisten kesken Lagstads skolan salissa. Mukaan tarvitset sisäkengät tai sukat sekä rennot vaatteet. Vetäjänä Heta.

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**

Keskiviikko

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä.

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 0503107985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyyntä p. 050 471 7774.

Olohuone klo 13-15. Avomielin-verkossa, Discordissa. Mukaan voit tulla videoyhteydellä, äänellä, kirjoittamalla tai tulla vain kuuntelemaan. Mukana Saara P.

Askartelupaja Villa Apteekissa klo 13-15.

Askarrellaan eri teemoista ja materiaaleista Villa Apteekin (Pappilantie 5) yläkerrassa. Ilmoittaudu Vellossa tai Saara A:lle p. 050 310 5192.

Jumppatuokio Valoemyssä klo 15-16.

Kevyttä ja helppoa jumppaa rennolla fiiliksellä. Liikkeet mahdollista tehdä seisten tai istuen. Mikäli rajoitukset estävät sisäliikunnan, toteutetaan Valoemyn pihalla. Ilmoittaudu Vellossa tai Saara P:lle puh. 050 310 7980.

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

Draamaryhmä Villa Apteekissa klo 16.30-18.30.

Tule leikkimään naurua ja ryhmähenkeä tuovia draamaleikkejä. Näyttelemisen taitoja tai aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Anna itsellesi lupa hassutella ja heittäytyä, ja unohda hetkeksi arjen asiat. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**



Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16.30-18.
Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Mukana Bror.



Futsalia Storängensin koulussa klo 17-18. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

TARKISTA KOTISIVUILTA!

Torstai

Talkoot. Lilla Karyllissa. 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Olohuone klo 13-15. Avomielin-verkossa, Discordissa. Mukaan voit tulla videoyhteydellä, äänellä, kirjoittamalla tai tulla vain kuuntelemaan. Mukana Tiia.

Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15. Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

- 3.2. Leivontaa
- 10.2. Talviolympialaiset
- 17.2. Geokätköilyä
- 24.2. Arjen digitaatioja yhdessä pelaten
- 3.3. Visailua

Levyraati Meriemyssä kerran kuussa klo 14-15, 24.2. Levyraadissa analysoidaan, muistellaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ehdottaa omaa musiikkia. Ilmoittaudu Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä parillisina viikoina klo 14-15.30. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Liisa Pohjosen ohjauksella.

TARKISTA KOTISIVUILTA!

+50-v. maahan muuttaneiden ryhmä Ison Omenan Chapplessa klo 15-16.30. Opitaan yhdessä suomen kieltä ja kulttuuria. Kotoutumista tukeva ryhmä on tarkoitettu +50-vuotiaille Suomeen muuttaneille. Ryhmäkerroilla käsitellään eri teemoja ja sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä puhutaan suomen kieltä, mutta suomen kielen taito ei ole välttämätöntä. Arabian ja darin kielten tulkkaus. Ryhmä järjestetään yhteistyönä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n ja Espoon maahanmuuttajapalveluiden kanssa. Kokoonntumapaikka Chapple on Olarin seurakunnan tila Isossa Omenassa, 2. krs. Ilmoittautumiset

TARKISTA KOTISIVUILTA!

Sählyä Ymmerstan koulussa klo 16.30-17.30.

Mukaan tarvitset sisäpelikengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

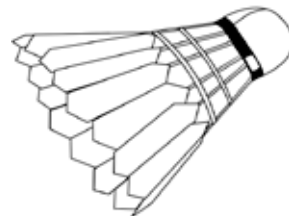
TARKISTA KOTISIVUILTA!

Tukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa paritomin viikkoina klo 17-18.30. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaaja Maaret ja psykoterapiaopiskelija Heli. Osallistujilta edellytetään luottamuksellisuutta. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

Sulkaapalloa Lagstadin koulussa klo 18-19. Mukaan tarvitset sisäkengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi.

Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

TARKISTA KOTISIVUILTA!



Perjantai

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä.

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 0503107985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14.

Tervetuloa tekemään erilaisia käsitöitä! Osaamista ei tarvitse olla, sinua autetaan tarvittaessa. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Olet sydämellisesti tervetullut! Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192.

Emyn etä- ja lähitoiminta Helmikuussa

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa pe klo 13-14. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.



Kuntosali Kannusillanmäen väestönsuojassa klo 16-17. Emyn kuntosalivuoro on joka perjantai Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa. Salilla treenataan mukavassa seurassa.

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**



Lauantai

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14.30-15.30. Kävelyä ja juttelua. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981

Pelailua Meriemyssä klo 14-15. Pelaamme lautapelejä. Pöydältä löytyy muun muassa Kimble, Korona-peli ja Yatzy. Tule ihmeessä haastamaan tai ihan vain viihtymään! Ilmoittaudu Vellossa tai Minnalle p. 050 310 7983.

Jalkapalloa Laaksolahden hallissa klo 15-16.

Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**

Joogaa etänä klo 15-16.15. Lähde mukaan joogaamaan joko paikan päälle (Pappilantie 2) tai Zoomin kautta! Titta ohjaa rauhallista joogaa, jossa pääset myös välillä haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**



Kaikukorttiryhmä Meriemyssä kerran kuussa klo 14-15, 5.2., 5.3., 9.4., 30.4. Tiedustelut Virpiltä p. 050 30 7981.



Sunnuntai

Joogatyöpaja Valoemyssä klo 14-17. Joogatyöpaja kerran kuussa: 20.2., 20.3., 24.4. ja 22.5. Työpajassa tehdään jooga-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia leppoisaan tahtiin. Ota mukaan oma alusta tai pyyhe/viltti. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

MIIRU LOMAILEE KYLPYLÄSSÄ, osa ①.



Jathaw... 1.

Annika

Talvi

*Hiljaisuuden hetki,
hetki hiljaisuudessa.*

*Talvinen maisema,
on lunta ja pakkasta.*

*Savun sumuinen, hetki usvainen,
hetki hiljaisuuden.*

*Pakkasasteita nolla,
tähtiä ja tähtisadetta.*

Anne Karhu

Sport

*Sport is to unite people
not separate them*

JN22



Maskillinen joulupukki

*Autio piha, lunta reen alla,
maskillinen joulupukki tulossa,
joka jakaa perinteiset lahjansa.*

*Tänä vuonna äiti ei saanut suukkoa,
vain lämmin painauma poskella.*

*Lasten riemut autosta, huudot joulu-
sukista.*

Kuka puhuikaan joulurauhasta?

*Joulupukki jatkaa jälleen matkaansa,
häntä odotetaan tulevaksi ensi vuon-
na.*

Hyvää matkaa haluamme toivottaa

Anne Karhu



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

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

Emyn yhteistyökumppanien toimintaa

Tukea seurakunnista

Kaipaatko tukea elämäntilanteessasi?

Älä jää yksin. Voit ottaa yhteyttä seurakunnan työntekijöihin, kun tunnet tarvitsevasi kahdenkeskistä, luottamuksellista keskustelua ja muuta tukea. Sinun henkilökohtaisissa asioissasi kirkon työntekijöitä sitoo ehdoton vaitiolovelvollisuus.

www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea

Esbo svenska församling

Ibland kan vardagen kännas tung och det kan vara bra att få tala med någon på sitt egna modersmål.

Då kan du kontakta Esbo svenska församlings diakonarbetare för en pratstund.

Du kan ringa tf 050 432 4323 eller skicka e-post nina.wallenius@evl.fi. Vi hör! Mvh Nina Wallenius

Elintarvikejakelu

Espoon Ankkuri: Hävikkiruokakassi keskiviikkoisin puhelinvarauksella (klo 10.00–11.00, puh. 050 436 6006) Matinkartanontie 16 B, Matinkylä. Päihteetön palvelu.

Espoonlahden kirkko: hävikkiruokakassi. Ma, ke ja pe, ei pyhäpäivinä. Vuoronumeroiden jako alkaa klo 8.40. Kipparinkatu 8.

Hyvä Arki ry: hävikkiruokakassien jako ma 11.30–13, ke 9–13 ja pe 9–13, Siltakuja 3B. Päihteetön palvelu.

Manna-talo: elintarvikkeiden jako ma-pe 12-13.30. Ajan varaaminen soittamalla, puh. 040 040 1114 klo 9–11. Tuomarilantie 19.

Ilmaisia ruokailupaikkoja

Espoon Ankkuri: aamiainen ma, ti, to, pe (ei ke) 9–10, lounas ma, ti, to, pe (ei ke) 11.30–12. Max. 10 hlöä kerrallaan. Matinkartanontie 16 B, Matinkylä. Päihteetön palvelu.

Espoonlahden kirkko: aamupala joka tiistai klo 9–10.00. Leipämessu kuukauden viimeinen perjantai klo 10, jonka jälkeen ilmainen keitto-lounas. Lounaan edellytyksenä ei ole messuun osallistuminen. Kipparinkatu 8.

Kivenkolo: maksuton hävikkiruokalounas perjantaisin klo 11.30-13.00. Merisaapas 1 A. Päihteetön palvelu.

Edullisia ruokailupaikkoja

Hyvä Arki ry: aamiainen ma-pe klo 8–9. Asunnottomille ilmainen. Siltakuja 3B. Päihteetön palvelu.

Manna-talo: kts. verkkosivuilta päivitetty tilanne. <https://www.manna-apu.fi> Tuomarilantie 19.

Kivenkolo: lounas arkisin klo 11.30-13 5 €. Merisaapas 1 A. Päihteetön palvelu.

Naapuruustalo Matinkylä: Lounas ke klo 11–14 tai niin kauan kuin ruokaa riittää, 2,50 €.

Diakonialounaat ja lounaat Espoon seurakunnissa

Auroran kappeli Heiniemenpolku 1, kappelilounas ma ja to klo 11–13. Alkuhartaus to klo 11. Aikuiset 5 €, lapset 2–0,50 €.

Kauklahden kappeli Kauppamäki 1, kappelilounas ti klo 11–12.30. Alkuhartaus. Aikuiset 4 €, lapset 2–0,50 €.

Suvelan kappeli Kirstintie 24, kappelilounas ti 12–13.00. Alkuhartaus. Aikuiset 3 €, lapset 1,5 €. Viherlaakson kappeli Viherkalliontie 2, kappelilounas ti klo 12–13. Alkuhartaus. Aikuiset 4 €, lapset 2–0,50 €.

Espoonlahden kirkko Kipparinkatu 8, lounas ma ja to klo 12–13, lipunmyynti 11.30-12.30. Aikuiset 3 €, lapset 1 €.

Soukan kappeli Soukankuja 3, lounas ti klo 11–12, lipunmyynti 10.30-11.30. aikuiset 3 €, lapset 1 €.

Leppävaaran kirkko Veräjäkallionkatu 2 Kun tilanne normalisoituu, niin ruokailu ti ja to, klo 11.30–12.30, hinta 3 €. Tilaisuus alkaa hartaudella.

Matinkappeli Liisankuja 3, ti klo 12–13. Hinta 3 €.

Olarin kappeli Olarinluoma 4, to klo 12–13. Hinta 3 €.

Espoon ruoka-avusta löydät ajantasaista tietoa parhaiten: ruoka-apu.fi. Tarkistathan sieltä tietojen paikkansapitävyyden!

Naapuruustalo Matinkylä

(ent. Asukastalo Kylämaja) on kaikille avoin kohtaamispaikka ja toimintatila Espoon Matinkylässä. Tarjoamme tukea, ohjausta ja neuvontaa suomen, arabian, somalin ja englannin kielellä.

Tervetuloa Naapuruustaloon ma – pe klo 9.30 – 15.30! Noudatamme turvavälejä ja rajoitamme kävijämäärää sisätiloissa ohjeistusten mukaisesti. Pienryhmien kokoontuminen sovitusti on jälleen mahdollista. Keskiviikkoisin tarjoamme lounasta klo 11 alkaen niin kauan kuin ruokaa riittää.

Matinkatu 7
p. 050 430 3112
www.facebook.com/naapuruustalomatinkyla

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**



Raitin Pysäkki

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin klo 9.00-13.00.

Kahvila avoinna päivittäin ja puuroa tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin klo 9.00. Lounasta tarjotaan keskiviikkoisin. Myös ruokajakelua on satunnaisesti.

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

Iltaisin ja viikonloppuisin Raitin Pysäkillä kokoontuu erilaisia ryhmiä, järjestetään luentoja, kursseja ja muita tilaisuuksia. Näistä saat tarkemmat tiedot Pysäkiltä.

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
p. 09 510 2792
<https://rednet.punainenristi.fi/node/8307>

**TARKISTA
KOTISIVUILTA!**



Kaikukortti

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

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään.

Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry) ja olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja.

Saara Arkimo puh. 050 312 5192 saara.arkimo@emy.fi

Virpi Guttorm puh. 050 310 7981 virpi.guttorm@emy.fi

Saara Paulasalo puh. 050 310 7980 saara.paulasalo@emy.fi

Tiia Hachad puh. 050 310 7986 tiia.hachad@emy.fi

Arttu Pöyhtäri puh. 050 312 5193 arttu.poyhtari@emy.fi

Eeva Leinonen puh. 050 310 7984 eeva.leinonen@emy.fi

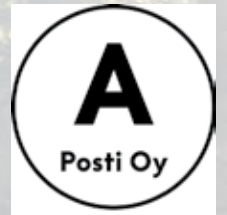


EMY

**Pappilantie 7
02770 Espoo**



. Y011



Posti Green

