



www.emy.fi

EMY · TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalhälsöförening EMF rf

EMY-tiedote 2/2021
Helmikuu

Kohtaamispaikka Lilla Karyll
Pappilantie 7, Espoon keskus
02770 Espoo p. 050 310 7986

Kohtaamispaikka Meriemy
Merenkäynti 3,
Kivenlahti, 02320 Espoo
p. (09) 863 2031

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

Terassikahvio
Jorvin sairaala, Psykiatrian
yksikkö p. (09) 47183953



Yhdistys ja yhteystiedot

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalhälsoförening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Taroituksenamme 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 2021 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 Järvisalo | p. 050 552 1049 | kaj.jarvisalo(at)emy.fi |
| Toiminnanohjaaja | Tiina Pajula | p. 050 310 7987 | tiina.pajula(at)emy.fi |
| Toiminnanohjaaja | Virpi Guttorm | p. 050 310 7981 | virpi.guttorm(at)emy.fi |
| Toiminnanohjaaja | Arttu Pöyhtäri | p. 050 312 5193 | arttu.poyhtari(at)emy.fi |
| Ohjaaja | Saara Arkimo | p. 050 312 5192 | saara.arkimo(at)emy.fi |
| Ohjaaja | Katja Kuvaja Adolfsson | p. 050 310 7980 | katja.kuvaja_adolfsson(at)emy.fi |
| Järjestötyöntekijä | Eeva Leinonen | p. 050 310 7984 | eeva.leinonen(at)emy.fi |
| Järjestötyöntekijä | Minna Kettunen | p. 050 310 7983 | minna.kettunen(at)emy.fi |
| Järjestötyöntekijä | Tiia Hachad | p. 050 310 7986 | tiia.hachad(at)emy.fi |
| Järjestötyöntekijä | Kari Vironen | p. 050 367 2676 | kari.vironen(at)emy.fi |
| Järjestötyöntekijä | Jouni Laakkonen | | |

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7986

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. 09 863 2031

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 täripit

| | |
|-------|--|
| 1.2. | Toritelttailua Lilla Karyllin pihalla maanantaisin. Ilmoittaudu Vellossa, vello.fi/emyry! (sivu 5) |
| 3.2. | Retki Tikankierrokselle, ilmoittaudu mukaan Vellossa! (sivu 4) |
| 8.2. | Karin verstaas klo 13.30-15 Zoomissa (sivu 5) |
| 14.2. | Ystävänäpäivä, muista ystävää <3 |
| 16.2. | Etäteatteriryhmä tiistaisin klo 14-15.30 Zoomissa (sivu 5) |
| 22.2. | Luontoryhmä Zoomissa, torstaisin klo 11. (sivu 5) |
| 22.2. | Startti Emyn vapaaehtoiseksi -etäkoulutus Zoomissa (sivu 4) |

Valoa kohti helmikuussa!

Tiesitkö, että päivä pitenee helmikuun aikana noin kahden tunnin verran? Pitkät ja pimeät talvikuukaudet vaikuttavat meihin jokaiseen eri tavoin ja varsinkin tänä talvena pimeys onkin tuntunut erityisen raskaalta monen mielestä. Mutta nyt: Talven selkä on taitettu ja kuljemme kohti valoa.

Pienien valon ja toivon pilkahduksien merkeissä Emyssä aloitettiin tammikuun puolivaiheilla varovaisin askelin tapaamisia kasvokkain. Nyt jos koskaan on meidän jokaisen näytettävä, että pystymme kohtaamaan toisiamme rajoituksia kunnioittaen. Tahdommekin painokkaasti muistuttaa kasvomaskien ja turvavälien tärkeydestä, sillä vain niitä noudattaen pystymme tapaamisiamme toteuttamaan. Sinun esimerkilläsi on väliä. Kasvokkain kohtaamisten lisäksi Emyllä on runsas ja monipuolinen kattaus etäryhmiä, joihin jokainen on tervetullut mukaan.

Emyn kuukausitiedotekin läpikäy muutoksia, joita tulet varmasti huomaamaan tuleviakin tiedotteita lukiessa. Jos sinulla olisi jotain ehdotuksia, laita rohkeasti sähköpostia taikka soita Artulle tai Katjalle. Toimituksessa muhii monta uutta ideaa, joista ehkä jokunen päättyy itse tiedotteeseenkin. Tosin nyt kun on vähemmän tiedotettavaa, on tiedotekin luonnollisesti tuttua tiedotetta ohuempi ja keskitymme pääasiassa Emyn toimintaan. Huomioithan, että valtion sekä pääkaupunkiseudun koronakoordinaatioryhmän päätöksien mukaan muutokset toimintaamme ovat mahdollisia. Seuraathan kotisivujamme, emy.fi, jonne päivitämme viimeisimmän tiedon.

Talviterveisin, Arttu ja Katja

EMY-tiedote 2/2021
 Palaute: tiedote(at)emy.fi p. 050 310 7987
 Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
 Y-tunnus: 0678820-6
 EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo
 espoonmielenterveys(at)emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan internet-osoitteessa www.emy.fi/emy-tiedote
 Emy löydät myös Facebookista ja Instagramista!
 Vastaavat toimittajat: Arttu Pöyhtäri, Katja Kuvaja Adolfsson
 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(at)emy.fi tai postitse Lilla Karylliin.
 Kansi: Arttu, Keskuspuiston luontopolut.
 Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi Emylle emy.fi -sivujen aloittelomakkeella!



Ajankohtaista

Tule lipaskerääjäksi Pieni ele -vaalikeräykseen

Emy hakee vapaaehtoisia Pieni ele -vaalikeräykseen ennakoäänestykseen ja vaalipäiväksi Espooseen. Vapaaehtoiset työskentelevät äänestyspaikalla Pieni ele -keräyspisteellä ja huolehtivat keräyslippaasta. Lisäksi vapaaehtoiset hymyilevät, tervehtivät ja kiittävät lahjoittajia. Emyn vapaaehtoiset saavat kiitokseksi ateria- ja matkakorvauksen. Ota yhteys Kaj Järvisaloon p. 050 552 1049. Kuntavaalit ovat sunnuntaina 18.4.2021 ja ennakoäänestys kotimaassa 7.-13.4.2021.

Startti Emyn vapaaehtoiseksi

Emyn tärkein voimavara on vapaaehtoistoiminta, ihmisten aito halu tehdä yhteiseksi hyväksi toinen toistaan tukien. Vapaaehtoistehtäviä on Emyssä monenlaisia. Mikä sinua kiinnostaisi? Tule mukaan Zoom-tapaamiseen maanantaina 22.2. klo 15.30. Liity Zoomiin: <https://us02web.zoom.us/j/86154044134> Meeting ID: 861 5404 4134

Haluatko tulla vapaaehtoiseksi vetämään Emyn puhelinrinkiä? Ajatuksena yhdistää ihmisiä yhteisen puhelun äärelle, tutustua ja rupertella!

Tai onko mielessäsi idea uudesta etäryhmästä? Ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981, niin kehitellään lisää!

.....

Tuu messiin! -hankkeen toiminta jatkuu etänä ainakin vielä helmikuun, mutta no sweat! Ollaan starttailtu kaikenlaista uutta ja kuullaan mielellään ehdotuksia & toivomuksia teiltäkin! Uutuutena Titan ohjaama taideryhmä Discordissa tiistaisin ja Artun vetämä geokätköstriimi, perjantaisin 13-14.30! Tuu megeen! Tätä kirjoittaessa ulkona on lunta sen verran paljon, että mikäli sama meno jatkuu, joudun ens kerralla ottamaan lapparin mukaan!

Näiden uusien hommien lisäksi vanhat tutut ohjelmat jatkuvat, eli taidestriimi, Kamuryhmä ja virtuaali-Olotila! Taidestriimissä Arttu maalaillee parhailaan Necromundan figuja ja Olotiloissa on pelattu Among usia, GW2:sta, aloitettu Path of Exilen uusi kausi ja ihan vaan ns. heitetty huulta, tuu säkin!

Jos sulle tulee mieleen jotain pelejä, etätoimintaa tai yhtään mitään muuta, ota ihmeessä yhteyttä Arttuun ja ehdota! Artun tavoittaa Discordista (arttu-messis#7884) puhelimella joko soittamalla tai WhatsAppista (050 312 5193) tai meilaamalla arttu.poyhtari(at)emy.fi

Retki Tikankierrokselle Espoon Keskustauteen keskiviikkona 3.2.2021

Lähtö Lilla Karyllista klo 11. Menemme bussilla ensin Sunaan, josta kävelemme Tikankierroksen luontopolulle. Kävelyä vaihtelevassa maastossa tulee yhteensä n. 5 km. Paluu klo 15 mennessä. Suositeltava varustus: tukevat kengät ja lämmin kerrospukeutuminen. Emy tarjoaa kuumaa mehua ja eväspussin, bussimatkat ja kasvomaskit. Retki tehdään turvavälejä noudattaen. Ilmoittautuminen Veillon kautta tai Virpille p. 050 310

Helmikuun etäteatteriryhmän tunneilla keskitymme hahmonrakennukseen. Millaisia hahmoja oikeassa elämässä ja teatterissa on? Kuinka hahmo luodaan ja miten sitä esitetään? Entä millaisiin kommelluksiin tuntien aikana luodut hahmot joutuvat, kun teemme heistä kuunnelman? Etätuntia varten tarvitset internetyhteyden sekä mikrofonillisen älylaitteen (älypuhelin, tabletti tai tietokone). Kamerayhteys lämpimästi toivottava, mutta ei pakollinen.



Emy chat Tukinetissä helmikuussa:

Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista

- Joka tiistai klo 10-11.30.
- Joka torstai klo 14.30-16.

Mikä on Tukinet? Tukinetistä löydät palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen. Tukinetin teemojen kautta voit tutustua sinua koskettaviin aiheisiin, osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Tuu messiin! -hanke (18-32 v.)

Tiistaisin

Taideryhmä Discordissa 2.2.-23.2. klo 16.30-18.30

Keskiviikkoisin

Taidestriimi 3.2.-24.2.2021 klo 15-18 & Kamuryhmä 3.2.-24.2.2021 klo 18-20.

Torstaisin

Virtuaali-Olotila 4.2.-25.2.2021 klo 15-19.

Perjantaisin

Geokätköstriimi 5.2.-26.2.2021 klo 13-14.30
Virtuaali-Olotila 5.2.-26.2.2021 klo 15-19.



Tuu messiin! -hankkeen
Discordiin pääset oheises-
ta QR-koodista!



Emyn etä- ja lähitoiminta helmikuussa

Maanantai

Toritelttailua Lilla Karyllin pihalla. Emy tarjoaa grillimakkaraa ja kuumaa mehua. Mahdollisuus keskusteluun ja palveluohjaukseen työntekijän kanssa. 1. ryhmä klo 11-12. Ilmoittaudu: <https://vello.fi/emry/> tai puhelimitse 050 310 7981. Mukaan mahtuu enintään 8 osallistujaa. 2. ryhmä klo 12-13. Ilmoittaudu: <https://vello.fi/emry/> tai puhelimitse p. 050 310 7981. Mukaan mahtuu enintään 8 osallistujaa.

Levyraati klo 11 Avomieliin-verkossa, Discordissa (<http://avomieliin.fi/avomieliin-verkko/> tai suora linkki: <https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>).

Avoin ystäväryhmä klo 12 Zoomissa. Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/85098586158> Meeting ID: 850 9858 6158.

Karin verstaas klo 13.30-15 Zoomissa. Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/82563292990> Meeting ID: 825 6329 2990. Tule juttelemaan ja seuraamaan nikkarointia!

Rentoutus ja meditaatioharjoituksia klo 17-17.45 Zoomissa. Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/88091861914> Meeting ID 880 9186 1914.

Tiistai

Kävelyryhmä tiistaisin klo 16. Ilmoittaudu: <https://vello.fi/emry/> (tai p. 050 310 7981) enintään 5 osallistujaa. Kävelyä ja juttelua turvaväleillä, Emy tarjoaa kasvomaskit.

Peliryhmä klo 11 Avomieliin-verkossa, Discordissa (<http://avomieliin.fi/avomieliin-verkko/> tai suora linkki: <https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>).

Etäteatteriryhmä klo 14-15.30 Zoomissa. Liity Zoomiin: <https://turkuamk.zoom.us/j/63785814318> Meeting ID: 637 8581 4318.

Keskiviikko

Askartelua klo 11 Zoomissa. Liity Zoomiin: <https://us02web.zoom.us/j/81532527133> Meeting ID: 815 3252 7133.

Runoryhmä klo 12. Luemme, jaamme ja kenties kirjoitamme runoja. Tule mukaan juttelemaan tai vain kuulolle! Avomieliin-verkossa, Discordissa (<http://avomieliin.fi/avomieliin-verkko/> tai suora linkki: <https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>).

Olohuone-juttelutuokio klo 13 Avomieliin-verkossa, Discordissa (<http://avomieliin.fi/avomieliin-verkko/> tai suora linkki: <https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>).

Tsemppiä elämäntapamuutokseen klo 15.15-16.15 parittomien viikkojen keskiviikkoisin Zoomissa. Haluatko tukea elämäntapamuutokseen? Tsemptaan toisiamme kohti omia tavoitteitamme. Keskustelua ja tutkittua tietoa muutoksen tueksi! Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/84801915837>.

Torstai

Lilla Karyllin keittiössä klo 10-12. Tule juttelemaan ja seuraamaan, mitä Lillan keittiössä kokataan! Avomieliin-verkossa, Discordissa (<http://avomieliin.fi/avomieliin-verkko/> tai suora linkki: <https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>).

Luontoryhmä klo 11-12 Zoomissa. Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/81829805951> Meeting ID 818 2980 5951.

Olohuone-juttelutuokio klo 13 Avomieliin-verkossa, Discordissa (tai suora linkki: <https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>).

Tukiryhmä masentuneille klo 17-18.30 parittomien viikkojen torstaisin Zoomissa. Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/84801915837> Meeting ID 848 0191 5837.

Perjantai

Piirustusryhmä klo 11 Zoomissa. Tule juttelemaan, piirtämään yhdessä tai vain seuraamaan. Tarvikkeina kynä ja paperia. Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/84007409175> Meeting ID 840 0740 9175.

Kävelyryhmä, johon voi osallistua paikan päällä tai etänä. Kävelyryhmä perjantaisin klo 13. Ilmoittautumiset vello.fi/emry/ tai p. 050 310 7981. Järjestämme kaksi eri ryhmää, joissa enintään 5 osallistujaa/ryhmä. Kävelyä ja juttelua turvaväleillä, Emy tarjoaa kasvomaskit. Etäyhteys kävelyryhmään Google Meetin kautta, linkki: meet.google.com/gey-bowf-ymv

Tukiryhmä jännittäjille klo 14-15 Zoomissa. Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/84881755584> Meeting ID 848 8175 5584.

Jooga klo 13.30-14.45 Zoomissa. Liity Zoomiin <https://us02web.zoom.us/j/84420049051> Meeting ID 844 2004 9051.

Ryhmien ajantasaiset tiedot sekä linkit löytyvät helposti www.emy.fi/ryhmatoiminta Muista myös tarkistaa viimeisimmät uutiset etusivulta!



Ohjeet Discordin käyttöönottoon löydät www.emy.fi etusivulta.

Emyläisten runoja

Flunssaisena

On flunssainen olo.
Olenko nyt nolo,
kun vilusta tärisen?

Hytisen ja hytisen,
vilusta värisen kaakaota siemailen.
On paljon kuumetta,
ei ole lumetta, kun mittari näyttää yli neljäky-
mmentä!

Tukka märkänä kotona, huovan ympäröimänä
selvisin uintireissusta, kylmästä vedestä.

Ei auta muu kuin potea,
sängyssä maata ja niiskuttaa.

Kohta on ohi flunssa ja räkäinen olo.
Villasukissa tallustellen,
kuumaa kaakaota siemailen,
saan itseni kuntoon.

Emylle: Anne Karhu

Ensilumi

Satoi lunta maahan sateenmustaan
Satoi lisää
Muuttui maisema pian valkoiseksi ja valoisaksi
Se antoi eloa ja muutti mielialan pirteäksi
Kirkkaat kiteet loistivat lumessa
Enää ei tarvinnut kulkea säässä surkeassa
Emylle: Tuula Viljasalo

Tammikuu

On lunta satanut,
maassa on valkoista
ja hiukan pakkasta.
Lapset etsivät pulkkansa esiin ja
kipuavat mäenrinteisiin.
Ei enää pulahdeta järvien
lämpöisiin vesiin,
vaan ajatukset kulkevat
seuraaviin kesiin.
On hupputakkeja,
lapasia ja villasukkia
Jääkukkaset alkavat
ikkunoissa kukkia.
Tammikuun tuuli tuivertaa.

Emylle: Tuula Viljasalo

Emyn yhteistyökumppanien toimintaa

Ruoka-apua arkeen

Espoon ruoka-apu asioista löydät ajantasaista tietoa
parhaiten: ruoka-apu.fi.

Tukea seurakunnista

Kaipaatko tukea elämäntilanteessasi?

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

www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea

Naapuruustalo Matinkylä

(ent. Asukastalo Kylämaja) on kaikille avoin kohtaamis-
paikka ja toimintatila Espoon Matinkylässä. Tarjoamme
tukea, ohjausta ja neuvontaa suomen, arabian, somalin ja
englannin kielellä. Naapuruustalo Matinkylä avataan näillä
näkymin jälleen helmikuussa!

Henkilökunta on kuitenkin tavoitettavissa puhelimitse arki-
sin klo 9 - 15. Pidetään yhteyttä ja huolehditaan toisistam-
me!

(Matinkatu 7, Talon puhelin: 050 4303 112 www.facebook.com/naapuruustalomatinkyla).

Raitin Pysäkki



Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
p. 09-510 2792
Avoinna normaaliaikana
arkisin klo 10-14

Raitin Pysäkillä on tavallinen päivittäinen
toiminta toistaiseksi katkolla.

Emyn vapaaehtoisen tarina: Vapaaehtoispuuhaa



Bror on käynyt Emyssä noin puolitoista vuotta ja on tuttu monelle, häneltä tulee aina napakat kommentit asiaan kuin asiaan ja hyvä ulosanti. Bror on löytänyt Emyyn kuultuaan toiminnasta sosiaalityöntekijältä. Bror kertoo olleensa valmis kokeilemaan mitä tahansa, joten samana iltana Virpi oli ottanut Emystä yhteyttä. Toimintaan mukaan lähteminen on ollut onnistunut siirto, sillä Bror on ollut mukana aamutalkoissa Lilla Karyllissä Pappilantie 7:ssä, joka löytyy läheltä Espoon rautatieasemaa, monissa eri ryhmissä, leireillä ja retkillä. Brorin mukaan nyt on elämä alkanut hymyilemään.

Vapaaehtoistoiminnan Bror kertoo hiipineen elämäänsä ja hän arvelee sen alkaneen ryhmänvetäjää sijaistamalla. Nykyään hän vetää joka toinen keskiviikko keskustelevaa tehetkeä ja joka toinen viikko yksinäisten ryhmää. Bror myös ylläpitää Emy'n kotisivuilta löytyvää kalenteria ryhmätoiminnasta ja muusta, joka alun perin oli tehty omaan käyttöön mutta hyvänä keksintönä on nykyään kaikkien apuna. Hän kertoo

näkevänsä itsensä semmoisena yleismiehenä, jonka mielestä riippuu omasta aktiivisuudesta, miten Emyn toimintaa hyödyntää. Brorilta on myös lainattu otsikko tähän artikkeliin, sillä hän ei pidä vapaaehtoistoimintaa työnä vaan osana elämän jatkuvaa koulua, jossa hän itse oppii koko ajan muun muassa suvaitsevaisuutta ja terveellistä vastuun ottamista. Vapaaehtoistoiminnasta Bror kertoo saavansa vähintään yhtä paljon kuin ne, joiden eteen sitä tehdään.

Vahvuuksinaan Bror pitää luontaista aktiivisuuttaan, jonka hän on löytänyt Emy'n kautta uudelleen, ja avoimuuttaan kokeilla uusia asioita ja kertoa itsestään, myös omista ongelmistaan. Hän kertoo, että vaikka sanoina vastuu ja sitoutuminen voivat kuulostaa hurjilta, ne tuntuvat hyvältä käytännössä ja nykyään hän odottaa koska voi vetää seuraavan ryhmän tai tehdä seuraavan homman. Brorin terveiset vapaaehtoistoimintaan osallistumista miettiville ovat, että hän oppii koko ajan ja uskoo että muut voivat kokea samoin.

Teksti: Maria Paananen



Kaikukortti

16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuville Kaikukortteja myöntävät Emyssä ainakin Saara Arkimo, Virpi Guttorm ja Tiina Pajula. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensi yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärpejä löydät: emy.fi.

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

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

Saara Arkimo puh. 050 312 5192 saara.arkimo(at)emy.fi

Virpi Guttorm puh. 050 310 7981 virpi.guttorm(at)emy.fi

Tiina Pajula puh. 050 310 7987 tiina.pajula(at)emy.fi

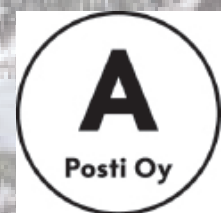


Pappilantie 7
02770 Espoo

EMY



.Y011



Posti Oy

Posti Green