



www.emy.fi

EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalhälsöförening EMF rf

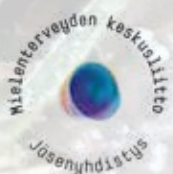
EMY-tiedote 11/2021
Marraskuu



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 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
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri
Ohjaaja	Saara Arkimo
Ohjaaja	Irene Merinen
Ohjaaja	Saara Paulasalo
Järjestötyöntekijä	Eeva Leinonen
Järjestötyöntekijä	Minna Kettunen
Järjestötyöntekijä	Tiia Hachad
Järjestötyöntekijä	Kari Vironen
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. 050 312 5192
p. 050 310 7987
p. 050 310 7980
p. 050 310 7984
p. 050 310 7983
p. 050 310 7986
p. 050 367 2676

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

Marraskuun täripit

4.11.	Hyvinvointia herkuista!
5.11.	Luontoretki Nuuksioon
6.11.	Mielenterveyskonsertti
9.11.	Taideretki EMMA:aan
10.11.	Marrasiltamat Malmin työväentalolla
11.11.	Bilisturnaus Meriemyssä
13.11.	Emyn sääntömääräinen syyskokous Valoemyssä
13.11.	Kuukausikokous Valoemyssä
21.11.	Joogatyöpaja Valoemyssä
21.11.	Kynttilätilaisuus itsemurhan tehneiden muistolle
23.11.	Startti Emyn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa
28.11.	Emyn jäsenten pikkujoulut Valoemyssä
3.12.	Retki Kissakahvilaan

EMY-tiedote 11/2021
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: Arttu
Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi Emylle emy.fi -sivujen aloitelomakkeella tai aloite@emy.fi

Emyn kuulumisia

Marraskuu ja ensilumi on jo paikoin maassa. Pihlajat notkuvat marjoista, mikä jonkun mukaan povaa kylmää ja pitkää talvea. Nyt onkin jo oivallinen aika alkaa kaivamaan villasukkia ja pitkiä kalsereita kaapista esille. Joidenkin lähteiden mukaan tonttuja voi jo bongata ikkunoista ja joululaulut palaavat radioiden soittolistoilta.

Kuun alussa on myös Emyn jäsenillä mahdollisuus käydä kuuntelemassa ensimmäistä Emylle suunnattua hyväntekeväisyyskonserttia. Raasepori-kvartetin järjestämä Pyhäinpäivän konsertti pidetään marraskuun alussa, jo 6.11. Tapahtumaan on vapaa pääsy ja vapaaehtoinen ohjelmamaksu, joka tulee lyhentämättömänä Emyn toiminnan tukemiseksi. Olemme Emyssä äärimmäisen otettuja ja kiitollisia tästä kauniista huomionosoituksista.

Marraskuussa vietetään myös perinteisesti Mielenterveysviikkoa 22.11.-28.11. Tämän vuoden teemana on kohtaaminen. Viikon aikana järjestetään Mielenterveysmessut etänä ja eri teemoihin liittyvää ohjelmaa myös meillä Emyssä, näistä lisää tietoja Ryhmätoiminta-osiosta. Mielenterveysmessujen yleisöohjelman löydät seuraavalta aukeamalta.

Mielenterveysviikon ajan Emyn kohtaamispaikkojen valotauluilla pyörii myös erilaisia positiivisen mielenterveyden harjoitteita.

Tämän kuun ohjelmistosta voi bongata tuttuja juttuja ajalta ennen koronaa, esimerkiksi Avomielin-yhteistyön yhteistuumissa järjestämät Marrasiltamat sekä jäsenille suunnatut pikkujoulut. Alamme pikkuhiljaa siirtymään takaisin aikaan ennen koronaa ohjelmatarjonnan puolesta. Ryhmiä on myös tullut muutama uusi, osa opiskelijoidemme ohjaamia. Näistä löydät tarkemmat tiedot ryhmäsivulta.

Allekirjoittanut toivottaa teille kaikille lukijoille rauhallista talven alkua, sekä toivottaa tervetulleeksi mukaan kaikkeen Emyn järjestämään toimintaan!

Arttu



Hyvinvointia herkuista! Lilla Karyllissa to 4.11. klo 13.30-15. Tule tekemään ja nauttimaan terveellisiä ja värikkäitä herkkuja Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa torstain toimintaryhmässä. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Luontoretki Nuuksioon pe 5.11.

Lähde ihailemaan syksyisiä metsämaisemia ja inspiroitumaan ympäröivästä luonnosta Nuuksioon Takalan polulle. Reitti on helppokulkuinen n. 4 km, välillä evästauko. Ei sovi liikuntarajoitteisille. Lähtö Lilla Karyllista klo 9, paluu klo 14.30 mennessä. Kulku julkisilla, Emy tarjoaa matkaliput ja retkieväät. Varustaudu säänmukaisella vaatetuksella ja juomapullolla. Ilmoittaudu 3.11. mennessä Vellossa tai Saara P. p. 050 310 7980, ilmoita samalla ruokarajoitteet.

Pyhäinpäivän konsertti Otaniemen kappelilla la 6.11. klo 15. Konserttiin vapaa pääsy kaikille. Konsertti pidetään osoitteessa Jämeräntaival 8. Konsertit tuotot suunnataan hyväntekeväisyytenä Emylle.

Taideretki EMMA:an ti 9.11. klo 13. Emy tekee retken Espoon modernin taiteen museoon EMMA:an. Tutustumme muun muassa virolaisen modernistin, Konrad Mägin, värikkääseen Maalauksen arvoitus -näyttelyyn. Lähtö Lilla Karyllista klo 13 julkisilla kulkuvälineillä. Jos sinulla on Kaikukortti tai muu alennukseen oikeuttava todistus, ota se mukaan. Retken päätteeksi Emy tarjoaa osallistujille pullakahvit. Ilmoittautuminen Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Marrasiltamat Malmin työväentalolla ke 10.11. klo 17-21. Avomielin-yhdistysten yhteiset Marrasiltamat pidetään ke 10.11. klo 17-21 Malmin työväentalolla, Takaniitynkujua 9. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 15.45 julkisilla kulkuvälineillä. Ohjelmassa mm. herkullista ruokaa sekä kahvit, bändi Sarca soittaa monipuolista ja tanssittavaa musiikkia. Lisäksi arpajaiset, karaoke sekä muita esityksiä. Lipun saat Lilla Karyllista 4 € hintaan. Tervetuloa nauttimaan tunnelmasta ja yhdessäolosta!

Bilisturnaus to 11.11. klo 12-15. Avomielin-yhdistysten bilisturnaus Bar Brodessa Kivenlahdessa. Aloitamme lounaalla Meriemys klo 11. Pelit alkavat klo 12 Brodessa ja lopuksi nautimme turnauskahvit Meriemyssä. Joukkueeseen mahtuu 4 pelaajaa ja kannatusjoukkoihin 3 kannattajaa. Ilmoittauduthan viimeistään pe 5.11. mennessä: eeva.leinonen@emy.fi p. 050 310 7984 tai tiia.hachad@emy.fi p. 050 310 7986.

Joogatyöpaja Valoemyssä su 21.11. klo 14-16.

Työpajassa tehdään jooga-, rentoutus- ja meditaatioharjoituksia leppoisaa tahtiin. Ota mukaan oma alusta, jos on tai pyyhe/viltti. Ilmoittautuminen pe 19.11. mennessä Vellossa tai Virpille p 050 310 7981.

Kynttilätilaisuus itsemurhan tehneiden muistolle su 21.11. klo 18 alkaen. Kynttilöiden sytytys Espoon Tuomiokirkon edessä klo 18 ja teetä/kahvia Pitäjätuvalla tämän jälkeen. Yhteistyössä Emy & seurakunta. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Emyn jäsenten pikkujoulut Valoemyssä su 28.11. klo 12-15. Tervetuloa mukaan Emy jäsenten pikkujouluhin Valoemyssä! Tarjolla perinteisesti puuroa, glögiä, pipareita ja torttujen. Ohjelmassa joulupukin visiitti, lahjojen jakoa ja joululauluja. Lisätietoja voi kysyä Artulta p. 050 312 5193.

Retki Kissakahvilaan

pe 3.12. klo 13. Tule retkelle Kissakahvila Helkattiin Helsingissä! Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 13. Emy tarjoaa kakkukahvit kissojen seurassa. Ilmoittaudu to 2.12. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.



Mielenterveysviikko

Mielenterveysviikkoa vietetään viikolla 47, mutta teemaviikko käynnistyy perinteisesti viikon 46 sunnuntaina kynttilätapahtumilla. Mielenterveysviikon aikana järjestetään erilaisia tapahtumia, seminaareja ja tempauksia ympäri maata. Viikon päätapahtuma on verkossa järjestettävät Mielenterveysmessut.

Jokainen kaipaa tulla nähdyksi Mielenterveysviikkoa vietetään tänä vuonna 21.–28.11.2021. Viikon teemana on kohtaaminen. Tavoitteena on viestiä siitä, että jokainen meistä, mielen-terveystilanteesta riippumatta, ansaitsee tulla kohdaksi, samalla tavalla.

Tiistai 23.11. Selviytymisen keinot hyvässä ja pahassa

11.00

Kokemuskirjasto: Ahdistuneisuus arjen kumppanina

12.00

Marttyyriys tapana selviytyä

13.15

Tyttö, joka löysi polun

14.15

Täytyykö antaa anteeksi?

15.15

Itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella (*Striimataan Lilla Karyllissa*)

16.00

Kokemuskirjasto: Oman itse hyväksyminen traumakemusten jälkeen

Keskiviikko 24.11. Yksinäisyys ja sen ilmenemismuodot

11.00

Kokemuskirjasto: Yksinäisyyden huonompi hoitomuoto

15.00

Kokemuskirjasto: Sosiaalisten tilanteiden pelko
(Striimataan Valoemyssä)

15.50

Kokemuskirjasto: Pakko-oireet ja miesihmisen arki

Tarkemman messuohjelman ja aikataulut löydät MTKL:n verkkosivuilta:

<https://www.mtkl.fi/mielenterveysmessut/>

Talkoot

- Lilla Karyllissa joka arkipäivä klo 10-13
- 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 kuvi-oihin.

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

Varmista aina kohtaamispaikkaan soittamalla että päivystäjä on paikalla!

Eryn sääntömääräinen syyskokous pidetään

lauantaina 13.11.2021

klo 13-15 Valoemyssä,

Maapallonkatu 8 E-F.

Kahvitarjoilu, tervetuloa!



Tule mukaan kehittämään Emyä!

Eryn kuukausikokous Valoemyssä

Vuoden viimeinen kuukausikokous on Eryn syyskokouksen jälkeen Valoemyssä la 13.11. klo 15-16. Suunnittelemme 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.

Tule kehittämään Eryn strategiaa!

Mikä on Eryn tulevaisuus? Mitkä ovat Eryn arvot ja perustehtävä? Kenelle Emy on tarkoitettu? Mihin suuntaan haluamme mennä? Sovitaan lounaspalaveri ja pohditaan yhdessä! Ota yhteyttä: virpi.guttorm@emy.fi tai p. 050 310 7981.

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
- Pihan haravointia Lilla Karyllissa

Tai joku muu sinua kiinnostava tehtävä!

Ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.

Startti Eryn vapaaehtoiseksi Villa Apteekissa ti

23.11. klo 16-17.30 Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Eryn vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Pappilantie 5. Ilmoittaudu mukaan ma 22.11. mennessä Vellossa tai Saarelle p. 050 312 5192.

Emy mahdollistaa!

Terapeuttipiskelija Emyssä

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

Kannettava tietokone lainaan Emystä?

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

Emyn etä- ja lähitoiminta marraskuussa

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.

Maanantai

Talkoot klo 10-13. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä.

- **Lilla Karyllin talkoot.** Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot.** Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Ystävärühmät. 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.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13-15.

Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikket vielä osaisi shakkia – neuvojakini on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan!

Visailua Lilla Karyllissa klo 14-15 Tule mukaan visailemaan vaihtelevista teemoista kuten musiikki, urheilu, kulttuuri, historia, maantieto ja yleistieto. Opitaan yhdessä lisää!

Taidetta eri tekniikoilla Valoemyssä klo 14-16. Ryhmässä hyödynnetään kekseliäästi erilaisia kierrätys- ja luonnonmateriaaleja perinteisten taidetarvikkeiden ohella. Tule taiteilemaan rennolla meiningillä, aiemman osaamisen sijaan tarvitset vain uteliaisuutta! Lisätietoja Saara P:ltä p. 050 310 7980.

Joogaa Lagstadin koululla klo 17-18, 29.11. asti jonka jälkeen joulutauko. Emyn järjestämä jooga on lempeää ja kaikille sopivaa. Joogaa varten pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villtti.

Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Tiistai

Talkoot Lilla Karyllissa klo 10-13. Kokkaillaan ja huolehditaan talon arkisista askareista yhdessä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

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

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!

Puhelinrinki klo 12-13. Kaipaanko juttukavereita? Tule vaihtamaan kuulumisia ja päivän tunnelmia puhelinrinkiin. Soitamme sinut mukaan maksuttomaan ryhmäpuheluun. Ilmoittaudu etukäteen Virpille p. 050 310 7981.

Meikkausryhmä Meriemyssä klo 12-14. Haluatko oppia meikkaamisen saloja? Meikkausryhmässä harjoitellaan meikkaamista omien toiveiden mukaisesti arkimeikistä juhlameikkiin. Voit ottaa omia meikkausvälineitäsi mukaan. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

Keilausta Tapiolan keilahallilla klo 14-15. Syyskaudella keilataan 23.11., 14.12. Mukana Arja. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Teatteriryhmä ESKOssa klo 14-15.30.

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

Toimintatuokio Lilla Karyllissa klo 15-16. Luvassa on yhdessä tekemistä vaihtuvien teemojen parissa. Mukana Teresa. Tervetuloa mukaan!

- 2.11. Tietovisailua
- 9.11. Vahvuudet voimavaraksi: taideryhmä
- 16.11. Meditaatiohetki
- 23.11. Mielenterveysviikko! Lyhyt alustus itsemyötätunnosta, jonka jälkeen katsomme luennon Itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella
- 30.11. Kutistemuovi-askartelu

Kuntosali Leppävaaran urheiluhallilla (18-32 v.) klo 16-17 Veräjätontunkatu 6. Nuorten aikuisten kuntosaliryhmä palaa taas kuvioihin. Treenaa kivassa porukassa haluamallasi intensiteetillä, neuvoja voi kysyä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Kaikukorttir ryhmä Meriemyssä klo 16-17, 2.11. ja 30.11. Tutustutaan yhdessä Kaikukortti-tapahtumien tarjontaan. 2.11. käymme läpi marraskuun ja 30.11. joulukuun kulttuuritapahtumia. Ryhmässä on mahdollisuus sopia yhteisiä retkiä kulttuurikohteisiin. Lisätietoja Saara P:ltä p. 050 310 7980.

Taideryhmä (18-32 v.) Me-talolla klo 16.30-18.30. Iki-ihana Titan taideryhmä starttaa jälleen! Ryhmässä taiteillaan turvallisessa ilmapiirissä kuukausittain vaihtuvan teeman mukaan. Piirtää voi aiheesta tai aiheen vierestä, tai tulla mukaan vain nauttimaan tunnelmasta. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole. Tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien iloa!

Sählyä Koulumestarin koululla klo 17-18, 30.11. saakka, jonka jälkeen joulutauko. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan. Tiedustelut Kaidelta

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

Itämaista tanssia Lagstadin koululla klo 18-19, 30.11. saakka, jonka jälkeen joulutauko. Itämaista tanssia tanssitaan naisten kesken Lagstads skolan salissa. Mukana tarvitset sisäkengät tai sukat sekä rennot vaatteet. Vetäjänä Heta.

Keskiviikko

Talkoot klo 10-13. Siivoillaan, kokkaillaan ja huolehdi-taan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä.

- **Lilla Karyllissa**, ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyssä**, ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyyyn p. 050 471 7774.
- **Valoemysssä**, ilmoittaudu Vellossa tai Artulle p. 050 312 5193.

Levyraati Naapuruustalo Matinkylässä klo 12-13 parittomina viikkoina. Levyraadissa analysoidaan, muistellaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ehdottaa omaa musiikkia.

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.

Hyvinvoinnin teematuokio Valoemysssä klo 14-15. Alustuksia ja keskustelua eri hyvinvoinnin teemoista. Mielenterveysviikolla 24.11. striimataan ryhmän jälkeen Kokemuskirjasto: Sosiaalisten tilanteiden pelko. Tule mukaan!

- 3.11. Resilienssi eli psyykinen palautumiskyky
- 10.11. Voimavarat
- 17.11. Toivo, ilo ja luovuus
- 24.11. Tunnetyöpaja: Pelko ja rakkaus
- 1.12. Tunnetyöpaja: Viha ja vahvuus
- 8.12. Myötätunto

Ystävär ryhmä Unelman kammarissa klo 15-17. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Mikäli et ole vielä ystävär ryhmässä mukana, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.

Peli & Puhe -ryhmä Tuu messiin! -Discordissa (18-32 v.) klo 15-17. Discordiin palaa keväältä tuttu pelailu & puhelu -ryhmä. Mukaan voi tulla höpöisemään ja pelaamaan yhdessä tai itsekseen jotain. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemysssä klo 16-20. Olotila nyt myös keskiviikkona! Olotilassa voit pelailla, hengaila, tutustua uusiin ihmisiin, tulla tekemään kouluhommia tai muita prokkiksia. Valoemystä löytyy erilaisia pelikonsoleita ja lautapelejä, voit myös tuoda omiasi. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Keskustelua yksinäisyydestä Lilla Karyllissa parittomina viikkoina klo 16.30-18. Ryhmä sopii sinulle, jos koet tai olet kokenut yksinäisyyttä. Mukana Bror.

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

Futsalia Storängensin koululla klo 17-18, 8.12. saakka, jonka jälkeen joulutauko. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

Talkoot Lilla Karyllissa klo 10-13. Kokkaillaan ja huolehditaan talon arkisista askareista yhdessä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Jumppatuokio Valoemysssä klo 12.30-13.30 Kevyttä ja helppoa jumppaa rennolla fiiliksellä. Liikkeet mahdollista tehdä seisten tai istuen. Lisätietoja Ireneltä p. 050 310 7987.

Leffaryhmä Meriemysssä klo 13. Katsotaan yhdessä elokuva. Leffaryhmä kerran kuussa: 18.11., 16.12. Voit ehdottaa leffaa Eevalle p. 050 310 7984.



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.

- 4.11. Hyvinvointia herkuista
- 11.11. Artistibingo
- 18.11. Koirakävelyä
- 25.11. Aarrejahti
- 2.12. Joulukorttien askartelua

Levyraati Meriemysssä klo 14-15. Levyraadissa analysoidaan, muistellaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ehdottaa omaa musiikkia. Levyraati kerran kuussa: 4.11., 2.12.

Meren ja taivaan välillä Meriemysssä parittomina viikkoina klo 14-15.30. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Liisa Pohjosen ohjauksella.

+50-v. maahan muuttaneiden ryhmä Ison Omenan Chapplessa klo 15-16.30. Opitaan yhdessä suomen kieltä ja kulttuuria 2.9.-9.12.2021. 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. Kokoonntumisaika Chapple on Olarin seurakunnan tila Isossa Omenassa, 2. krs. Ilmoittautumiset Saara Arkimolle p. 050 312 5192.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemysssä klo 15-19. Olotilassa voit pelata, hengaila, tutustua uusiin ihmisiin, tulla tekemään kouluhommia tai muita prokkiksia. Valoemystä löytyy erilaisia pelikonsoleita ja lautapelejä, voit myös tuoda omasi. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Sählyä Ymmerstan koululla klo 16.30-17.30, 9.12. saakka, jonka jälkeen joulutauko. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Tukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa parittomina 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.

Sulkapalloa Lagstadin koululla klo 18-19, 2.12 saakka, jonka jälkeen joulutauko. Mukaan tarvitset sisäkengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

Pensseleitä & Pikseleitä Tuu messiin! -Discordissa (18-32 v.) klo 18-20. Etätaidetuokio Discordissa leppoisalla mielellä ja vaihtuvilla aiheilla. Välineiksi riittää kynä ja paperi, ja digitaalinenkin taiteilu onnistuu. Voit myös tulla mukaan työstämään omia piirroksiasi tai vain jutustelemaan & hengaamaan mukavassa porukassa. Mukana Raisa. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.



Perjantai

Talkoot klo 10-13. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä.

- **Lilla Karyllin talkoot.** Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot.** Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Kässäryhmä Valoemysssä klo 12-14.

Tervetuloa tekemään erilaisia käsitöitä! Osaamista ei tarvitse olla, sinua autetaan tarvittaessa. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Ennen aloitusta pidämme noin 5 minuutin rentoutushetken. Olet sydämellisesti tervetullut! Ryhmää vetävät Sirkkeli ja Irene. Lisätietoja Ireneltä p. 050 310 7987.

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.

Joogaa ESKOssa ja etänä klo 13.30-14.45. 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.

Kohtaamistaidetta Meriemysssä klo 14-15.30, 3.12. asti. Kohtaamistaidetta on moniaistista ryhmämuotoista taidetyöskentelyä, jossa keskeisinä osina ovat taiteen tekemisestä nauttiminen, esteettisyys, arvostaminen, jakaminen ja vuorovaikutus sekä ennen kaikkea kohtaamiset ryhmäläisten ja taiteen kanssa. Kohtaamistaidetta pohjautuu japanilaiseen Clinic Art:iin. Jokainen toimintakerta noudattaa selkeää rakennetta, jossa ensiksi virittäydytään aiheeseen, tämän jälkeen paneudutaan taidetyöskentelyyn ja viimeiseksi on valmiiden töiden arvostus.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14.30-15.30. Kävelyä ja juttelua.

Jalkapalloa Laaksolahden hallilla klo 15-16, 10.12. saakka, jonka jälkeen joulutauko. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemysssä klo 15-19. Olotilassa voit pelaila, hengaila, tutustua uusiin ihmisiin, tulla tekemään kouluhommia tai muita prokkiksia. Valoemysstä löytyy erilaisia pelikonsoleita ja lautapelejä, voit myös tuoda omasi. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

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



Sunnuntai

Taidetyöpaja Valoemysssä klo 12-15. Kerran kuussa 14.11. ja 12.12. Taidetyöpajoissa työskennellään taiteen eri muotojen kanssa erilaisista teemoista inspiroituen. Mielikuvitusta ja luovuutta herätellään kokeilemalla luovia itseilmaisukeinoja piirtämisestä maalaamiseen ja kirjoittamisesta muovailemiseen.

Taidetyöskentely mahdollistaa omien ajatusten ja tunteiden äärelle pysähtymisen ja niiden näkyväksi tekemisen. Luovan itseilmaisun kautta voi kokea yllättäviäkin oivalluksia ja löytää uusia voimavaroja sekä iloa ja merkityksellisyyttä omaan elämään. Mitään ei tarvitse osata, eikä sinulla tarvitse olla aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Tule juuri sellaisena kuin olet! Ryhmää ohjaa sanataideohjaaja, kohtaamistaitteen ohjaaja ja ekspressiivisen taideterapian opiskelija Emilia Lindroos. Voit osallistua kaikkiin tai yhteen pajaan. Ilmoittaudu su 14.11. pajaan to 11.11. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.



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

Talvi tulee, oletko valmis?

Tässähän voi alkaa jo kaivelemaan pitkiä kalsareita kaapista ja varautua pipolla ulkoiluun. Talvi hiipii pikkuhiljaa kimppuun ja sohvan nurkka & kaakao alkaa tuntumaan melko houkuttelevalta vaihtoehdolta!

Onneksi Olotiloissa on sohvia, kaakaota ja vilttejä tarjolla, kaiken muun lisäksi. Tutut ryhmät kokoontuvat tuttuihin aikoihin, tutuissa paikoissa, joten hyppää megeen ja tuo vaikka kaverikin!

Arttu Pöyhtäri
p. 050 312 5193
arttu.poyhtari@emy.fi
arttumessis#7884

Irene Merinen
p. 050 310 7987
irene.merinen@emy.fi
irenemessis#7646



Tiistaisin

- Kuntosaliryhmä Leppävaarassa (Veräjätalonkatu 6) klo 16-17
- Titan taideryhmä Espoon keskuksen Me-talolla (Terveyskuja 2 b) klo 16.30-18.30

Keskiviikkoisin

- Peliryhmä Discordissa 15-17
- Olotila Valoemyssä klo 16-20

Torstaisin

- Olotila Valoemyssä klo 15-19
- Penseleitä & Pikseleitä Discordissa 18-20

Perjantaisin

- Olotila Valoemyssä klo 15-19

Uusia harjoittelijoita



Hei! Olen Heli, ja opiskelen viimeistä vuotta sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksessa Espoossa, ja valmistun mielenterveys- ja päihde osaamisalan lähihoitajaksi. Suoritan parhaillaan viimeistä työssäoppimisjaksoani Emyssä, ja eniten odotan työharjoittelultani uusien asioiden oppimista ja perehtymistä mielenterveysjärjestötyöhön, sekä uusien ja erilaisten ihmisten kohtaamista ja tutustumista.

Vapaa-ajallani retkeilen koirani kanssa luonnossa, kuuntelen musiikkia ja harrastan esittäviä taiteita kuten maalaamista ja tanssia.

Olen luova ja luonnonläheinen ihminen, ja minua kiinnostaa erityisesti luovan ja esittävän taiteen sekä liikunnan ja luonnon psykologinen vaikutus mielenterveyteen.

Koen mielenterveysalan työssä ennaltaehkäisevän syrjäytymisen keinot erityisen tärkeäksi.

Uusia harjoittelijoita



Hei! Olen Henry Turtiainen, lähihoitajaopiskelija Espoon Omniasta! Aloitin Emyssä 11 lokakuuta viimeisen harjoittelujakson, joka kestää kuusi viikkoa.

Vapaa-ajalla minä vietän aikaa ystäväni ja perheen kanssa, pelien pelailua sekä roolipelaamista DnD:n maailmassa. Pidän tarinoiden kirjoittamisesta sekä klassisen musiikin kuuntelusta.

Olen hyvä kuuntelija, rauhallinen, avoin ja minun kanssani on helppo jutella! Nähdään Emyssä!

Tunnelmia Linlon retkeltä 2.10.

Saara P. ja vapaaehtoinen Sami ohjasivat retken Linlon ulkoilusaarella Kirkkonummella aurinkoisena lauantaina. Lähtijöitä retkelle oli jonoksi asti, autokyyteihin mahtui kahdeksan kävijää.

Retkellä nautittiin hyvästä seurasta, aurinkoisesta säästä sekä maukkaista eväistä upeissa luontomaisemissa. Merellinen ympäristö teki retkeilijöihin vaikutuksen, ja retkeltä kotiuduttiin hymyissä suin!



HUOM: Mikäli retkeily kiinnostaa, pe 5.11. tehdään retki Nuuksion maisemiin. Kurkkaa tarkempi info tiedotteen sivulta 4 ja ilmoittaudu Velloon tai Saaralle p. 050 310 7980.

Emy ensi vuonna

Tiivistetty toimintasuunnitelma ja talousarvio 2022.

Toimintasuunnitelma on laadittu vuodelle 2022 "normaaliaikojen" toiminnalle. Toivomme, että korona-pandemia häiritsi toimintaa mahdollisimman vähäisesti.

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Emy) on espoolainen yhdistys, joka tarjoaa mielekästä tekemistä, seuraa ja vertaistukea mielenterveyskuntoutujille ja muille kiinnostuneille. Emyn toiminta perustuu mukana olevien haluun työskennellä vapaaehtoisesti yhdistyksen hyväksi. Emyn kohtaamispaikkatoiminnan tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja edistää osallisuutta, parantaa sekä Espoossa että lähialueilla asuvien mielenterveyskuntoutujien voimavaroja ja toimintamahdollisuuksia, lisätä kohderyhmän vaikutusmahdollisuuksia, tukea heikoimmassa asemassa olevia, herättää ymmärrystä mielenterveysongelmia kohdanneita kohtaan sekä kehittää, juurruttaa ja vahvistaa hyviä käytäntöjä ajan hermolla.

Emyn varsinaiset kokoukset ovat kevätkokous ja syyskokous. Hallitus kokoontuu noin kuukauden välein kesätaukoa lukuun ottamatta.

Emy tekee runsaasti yhteis- ja verkostotyötä yli sektorirajojen. Emy ottaa toiminnassaan huomioon yhteisen ympäristön. Emyllä on kolme omaa kohtaamispaikkaa: Lilla Karyll Espoon keskuksessa, Meriemy Kivenlahdessa ja Valoemy Olarissa. Näiden lisäksi Emyn käytettävissä tilat Villa Apteekissa ja kumppanuuksiin pohjautuvia kokoontumistiloja sekä liikuntatiloja. Emyn runsas ryhmätoiminta on yhdistystoiminnan kulmakivi. Emy järjestää kaikille avointa talkootoimintaa. Vuoden kierron mukaan järjestetään juhlia, tapahtumia, retkiä ja leirejä. Emy tarjoaa toimintaansa osallistuville monenlaisia vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan pohjautuvia mahdollisuuksia, opastusta, vertaistukea ja tukea.

Toimintaan osallistuvat pääsevät vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun, järjestämistapoihin ja sisältöihin useita eri kanavia pitkin. Osallistujilta, vapaaehtoisilta, yhteistyökumppaneilta ja työntekijöiltä kerätään näkemyksiä ja palautetta toiminnan kehittämisen ja raportoinnin tueksi. Emy tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden osallistua korvaukselliseen kahviotoimintaan sekä mahdollistaa kuntouttavan työtoiminnan, työkokeilun ja työharjoittelun paikkoja niin yhdistyksessä kuin Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavalla Kaukalahden puutarhalla. Palkkatuettuun työhön otetaan työntekijöitä. EMY-tiedote ilmestyy kerran kuukaudessa ja pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen lehti Avomielin ilmestyy kerran vuodessa Mielenterveysmessuille. Emyllä on ajantasaiset kotisivut emy.fi sekä aktiiviset sosiaalisen median käyttäjätilit @emyespoa Facebookissa ja Instagramissa sekä Twitterissä Samaan suuntaan -hankkeen osalta.

Emy on aktiivinen Avomielin-verkko Discord-alustalla ja Tuu messiin! -toiminnassa on oma Discord. Työntekijät vastaavat toiminnan koordinoinnista. Vähintään kerran vuodessa työntekijät ja hallitus pitävät yhteisen suunnitteluja kehittämispäivän. Kehittämisteemana vuodelle 2022 päivitetään Emy strategია: arvot, toiminta-ajatus ja visiot.

Virtuaalisia etäryhmiä tarjotaan jatkossakin etäyhteyksin eri alustoilla. Osaan ryhmätoiminnasta on mahdollista osallistua paikan päällä ja etänä (hybridimalli). Suomessa viestitään aktiivisesti ja tapahtumia striimataan myös heille, jotka eivät pääse osallistumaan paikan päälle. Ryhmä-, retki-, leiri- ja yms. ilmoittautumisissa hyödynnetään laajemmin verkossa tapahtuvaa ilmoittautumista (Vello.fi). Kävijöiden, osallistujien taitoihin käytetään digitaalisia palveluja opastetaan aktiivisesti. Emyn työntekijät saavat tarvittaessa työnohjausta tai ryhmätyönohjausta ja heidän työterveyshuoltonsa on Mehiläisessä.

Yhdistys kannustaa osallistujia Mielenterveyden keskusliiton koulutuksiin. Työnantajana yhdistys kannustaa ja tukee työntekijöitään ylläpitämään osaamistaan ja kehittämään ammattitaitoaan. Emy on yksi osuuskunta Avustamon omistajista, minkä kautta voidaan tarjota henkilöille ennakonpidätyksen alaisia töitä. Emylle mahdollinen arvonlisäverollinen toiminta toteutetaan osuuskunnassa.

Emy kehittyy ajan hermolla, ja yhdistys on avoin uusille ihmisille. Kutsu-hankkeessa kehitetyt hyvät käytännöt jatkuvat osana Emyä, joten uusia ihmisiä kannustetaan mukaan toimintaan edelleen.

Vuosina 2018–2020 toiminut Tuu messiin! Inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille -hanke jatkaa toimintaa osana Emyn kohtaamispaikka toimintaa jatkossa. Tuu messiin! -toiminta keskittyy espoolaisten mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia kohdanneiden ja/tai sosiaalisesti eristäytyneiden 18-32-vuotiaiden nuorten aikuisten tavoittamiseen mukaan vapaa-ajan mielekkääseen, elämänhallintaa tukevaan ja syrjäytymiskierteitä katkovaan järjestö- ja harrastetoimintaan.

STE:n rahoittama Samaan suuntaan -hanke (2020–2022) luotsaa uutta espoolaista yhteistyön kulttuuria Espoon seudun mielenterveys- ja päihdeongelmia kokeneita ihmisiä kohtaavien yhteisöjen yhteistyökulttuurin edistämiseen sekä kunta-järjestöyhteistyön mallintamiseen heikoimmassa asemassa olevien ihmisten osallisuuden lisäämiseksi yhden työntekijän voimin.

Uutena hankkeena on haettu toukokuun lopussa STE:lta avustusta Paikka auki -avustusohjelmasta uuden työntekijän palkkaamiseen liitettynä oppisopimuskoulutukseen. Ohjelman tarkoituksena on edistää vaikeasti työllistyvien henkilöiden työllistymistä tarjoamalla työpaikkoja sosiaali- ja terveysalan järjestöissä.

Emyn toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA ja Espoon kaupunki. Emy saa avustusta myös Viola Raninin säätiöltä, Espoon seurakuntayhtymältä sekä Kirkkonummen kunnalta ja Kauniaisen kaupungilta. Varainhankinnan uusien muotojen kehittäminen on myös yhdistyksen agendalla.

Emy ry unelma talousarvio vuodelle 2022	
	€
Työtoimintatuotot	41 100
Jäsentuotot	4 800
Työllistämistuki	93 155
Opintokerhokorvaukset, oppisopimus	3 150
Muut toimintatuotot	7 000
Toimintatuotot yhteensä	149 205
STEA Ak Kohtaamispaikkojen toimintaan	365 000
STEA C Samaan suuntaan	76 500
STEA Paikka auki	26 000
Toiminta-avustukset yhteensä	467 500
Tuotot yhteensä	616 705
Kulut	
Palkat	-369 250
Henkilöstösivukulut	-80 375
Talkooruokailu	-27 000
Työterveyshuolto + työhyvinvointi	-17 300
Koulutus ja virkistys	-6 800
Työtoimintarahat ja vakuutukset	-15 500
Henkilöstökulut yhteensä	-516 225
Työtoimintakulut	-44 800
Jäsentuotot	-24 900
Vuokrat	-30 600
Muut kulut	-151 580
Kulut yhteensä	-768 105
Tuotto-/kulujäämä	-151 400
Jäsenmaksut, lahjoitukset ja muut tuotot	7 500
Varainhankinta yhteensä	7 500
Tuotto-/kulujäämä	-151 105
Sijoitus- ja rahoitustoiminta	-500
Tuotto-/kulujäämä	-144 400
Avustukset Espoon kaupunki	3 000
Toiminta-avustukset Viola Raninin säätiö, seurakunta	25 000
Toiminta-avustukset Kauniainen, Kirkkonummi	1 400
Yhteistoimintasopimus Espoon kaupunki	115 000
Yleisavustukset yhteensä	144 400
TILIKAUDEN ALIJÄÄMÄ 0 €	

SYYSKOKOUS 2021 ESITYSLISTA

Paikka: Kohtaamispaikka Valoemy

Aika: lauantai 13.11.2020 klo 13

1 § KOKOUKSEN AVAUS

2 § KOKOUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA

3 § SIHTEERIN, ÄÄNTENLASKIJOIDEN JA PÖYTÄKIRJANTARKASTAJIEN VALINTA

4 § LAILLISUUDEN JA PÄÄTÖSVALTAISUUDEN TOTEAMINEN

5 § ESITYSLISTAN HYVÄKSYMINEEN

6 § TOIMINTASUUNNITELMAN JA TALOUSARVION VAHVISTAMINEN VUODELLE 2022

7 § JÄSENMAKSUJEN SUURUUKSET ERI JÄSENRYHMIÄ VUODEKSI 2022

8 § HALLITUKSEN JÄSENTEN KOKOUSPALKKIÖIDEN, KULUKORVAUSTEN JA TILINTARKASTAJIEN PALKKIÖISTÄ PÄÄTTÄMINEN VUODELLE 2022

9 § HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA (1 VUOSI)

10 § HALLITUKSEN NELJÄN JÄSENEEN VALINTA (2 VUOTTA) EROVUOROISTEN TILALLE

11 § HALLITUKSEN KAHDEN JÄSENEEN VALINTA (1.VUOTTA) KAHDEN EROVUOROISTEN JÄSENEEN TILALLE

12 § TILINTARKASTAJIEN VALINTA

13 § ILMOITUSASIAKSET

14 § KOKOUKSEN PÄÄTÖS

Täysipitkän toimintasuunnitelman saat luettavaksesi ennen kokousta: emy.fi/yhdistys tai saapumalla puoli tuntia ennen syyskokousta Valoemyyn.

Sateiden saapuessa

Saapuu syys
ilmat viilenevät

Tuulenpuuskat ravis-
tavat puita
Sataa solkenaan
keltaisia lehtiä maa-
han kuin säihkyviä
kultakolikoita

Tuuli tyyntyy
taivaalle ajautuu
harmaita pilviä

Pian alkaa vesipi-
sarat ripsahdella
maahan

Sade yltyy
pilvet taivaalla
tummenevat

Kohta sataa reilusti
Tiet, pihat, laineh-
tivat ja muodos-
taat lammikoita

Katuvalot maalaa-
vat niihin kuvioita

Ei näy enää tiellä kulkijoita
Ei kesän laulut enää
säveliään soita

Emylle Tuula Viljasalo

Ruskan palo

Niin kauniisti aurinko paistaa,
se lepää syksyn yllä.
Saan sen suukkoja hetken maistaa
ja kiittää hymyilyllä.

On käynyt ruska hehkumaan,
sen hohde lumoa.
Sen väriloisto täyttää maan
ja mielen valloittaa.

Oi elämä, oi hetket sen,
saa paistaa taivaan valo.
Oi elämä, oi hetket sen,
on kaunis ruskan palo.

Emylle Antti

Syksyn vaatteet loru

Syksyllä on uudet vaatteet,
se pitää niitä yllä.
Auringon antamat vaatteet,
sopivat sille kyllä.

On mukavaa kun syksyllä
on ikiomat vaatteet.
Kirkkaina kutsuen loistavat
sen ajattomat aatteet.

Niin saapuu kesä, saapuu syys,
oi neljä vuodenaikaa.
Ruskan värikylläisyys
luot minullekin taikaa...

Emylle Antti

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

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

TERASSIKAHVIO

AVOINNA ARKISIN KLO 9.30 – 14.30
JORVIN SAIRAALA, PSYKIATRIAN
YKSIKÖ. Tervetuloa!



Emyn yhteistyökumppanien toimintaa

Ruoka-apua arkeen

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

Naapuruustalo Matinkylä

(ent. Asukastalo Kylämaja) on kaikille avoin kohtaamispaikka ja toimintatila Espoon Matinkylässä. Tarjoamme tukea, ohjausta ja neuvontaa suomen, arabian, somalin ja englannin kielellä. Matinkatu 7, p. 050 430 3112 .
www.facebook.com/naapuruustalomatinkyla

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

@EmyEspoo

Raitin Pysäkki

Raitin Pysäkki Konstaapelinkatu 1, Leppävaara p. 09 510 2792 avoina arkisin klo 9-13. Ruokajakelua joka päivä klo 9 alkaen. Kahvila auki joka arkipäivä. Puuroa tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin klo 9.



Raitin Pysäkillä on tarjolla brunssi vielä kahtena lauantaina, 13.11. ja 11.12.2021 klo 10.00-12.00
Brunssin hinta on 3 €.
Tarjoilut ovat laktoosittomia, ei muita erityisruokavalioita.

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

Kaikukortti

paikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuvilla Kaikukortteja myöntävät Emyssä alle listatut työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärpejä 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