



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Esbo mentalhälsoförening EMF rf

Pappilantie 7

02770 Espoo

p. (09) 859 2057

espoonmielenterveys@emy.fi

www.emy.fi

@emyespo

TOIMINTAKERTOMUS VUODESTA 2018

*Emyyn et tarvitse lähetettä tai
diagnoosia, kutsumme sinut mukaan!*



SISÄLLYS

1 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDELLE	3
2 YHDISTYS	3
3 KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA	3
3.1 Kohtaamispaikat ja talkootoiminta	3
3.3 Ryhmätoiminta	5
3.4 Retket, turnaukset, leiritoiminta ja tapahtumat	5
3.5 Osallistujälähtöisyys ja merkityksellisyys Emyn toiminnassa	7
3.6 Mahdollisuudet Emyn toimintaan osallistujille	7
4 VAPAAEHTOISTOIMINTA	8
5 YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUS	8
6 YHDISTYKSEN HALLINNASSA JA KÄYTÖSSÄ OLLEET TILAT	10
7 HANKKEET	10
7.1 Kutsu -hanke espoolaisille 29-65-vuotiaille sosiaalisesti eristäytyneille ihmisille	10
7.2 Tuu messiin! -hanke Inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille	11
8 TIEDOTTAMINEN	11
8.1 Emy – tiedote, ryhmäkalenteri, yleisesite ja Avomielin lehti	11
8.2 Kotisivut ja sosiaalinen media.....	11
8.3 Emy esittäytyy ja on näkyvillä	11
9 SOSIAALINEN KUNTOUTUS TYÖNRAJALLA	11
9.1 Kahviotoiminta.....	11
9.2 Puutarhapalsta	12
10 VUODEN 2018 TUOMAT UUDET TUULET	12
11 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN	12
12 ARVIO TODENNÄKÖISESTÄ TULEVASTA KEHITYKSESTÄ	12
13 VAKUUDEKSI	13
14 LIITTEET	13

1 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDELLE

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA ja Espoon kaupunki jatkoivat yhdistyksen päärahoittajina. Viola Raninin säätiö myönsi 20 000 €:n avustuksen. Vuoden alussa STEA myönsi Emylle mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikkojen toimintaan ja koordinointiin 252 000 €:a, Kutsu -kehittämishankkeelle 124 000 €:a ja Tuu messiin! -hankkeelle 94 000 €:a. Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kanssa jatkettiin yhteistyötä puutarhapalstatoiminnan tiimoilta. Terassikahvion työtoimintaa jatkettiin edellisvuosien tapaan. Espoon kaupungilta saatiin kohdeavustusta tiloista ja toimintaa tukevana avustuksena yhteensä 130 000 euron edestä.

2 YHDISTYS

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin lauantaina 26.3.2018 kohtaamispaikka Meriemyssä. Kokoukseen osallistui 6 jäsentä. Sääntömääräinen syyskokous pidettiin torstaina 15.11.2018 Emyn uudessa Olarin kohtaamispaikassa. Kokoukseen osallistui 12 jäsentä. Hallitus kokoontui 7 kertaa. Syyskokouksessa 2017 valittu hallitus vuonna 2018 oli puheenjohtaja Tomi Ojala, varapuheenjohtaja Eeva Rätty sekä jäsenet Hanna Hed, Tiina Eronen, Timo Lounio, Jouni Karjalainen, Janne Ruuhela, Mika Ikkala ja Titta Huuskonen. Vuoden 2018 aikana hallituksesta erosivat Titta Huuskonen ja Hanna Hed, jotka molemmat siirtyivät töihin yhdistykselle. Syyskokouksessa 2018 hallitukseen valittiin puheenjohtaja Tomi Ojala, varapuheenjohtaja Janne Ruuhela sekä jäsenet Jyrki Halonen, Timo Lounio, Tiina Eronen, Jarmo Ratilainen, Mika Ikkala ja Tarja Tammela.

Jäseniä yhdistyksessä vuonna 2018 oli 233, kannatusjäseniä oli 5 ja ainajäseniä 3 henkilöä. Jäsenmaksu oli 23 € ja kannatusjäsenmaksu 100 €. Yhdistyksen tilintarkastajana toimi Ahti Mannila HTM ja varatilintarkastajana Risto Ekholm KHT. Syyskokouksen 2018 valitsema tilintarkastaja on Ahti Mannila HTM ja varatilintarkastaja Risto Ekholm KHT. Työntekijöinä vuonna 2018 olivat toiminnanjohtaja Kaj Järvisalo ja toiminnanohjaaja/varatoiminnanjohtaja Tiina Pajula sekä syyskuuhun saakka toiminnanohjaaja Pirjo Heikkinen, jonka tilalle palkattiin Hanna Hed. Hankkeissa työntekijät olivat Kutsu -hankkeessa toiminnanohjaaja Virpi Guttorm ja ohjaaja Tuomas Roito (toukokuusta lukien) ja huhtikuussa käynnistyneessä Tuu messiin! -hankkeessa ohjaajat Arttu Pöyhtäri ja Titta Huuskonen. Järjestötyöntekijöinä olivat Eeva Leinonen, Minna Kettunen, Jouni Laakkonen sekä Nina Matikainen ja Tiia Hachad (helmikuusta lukien). Järjestötyöntekijöinä olivat myös Kari Vironen (elokuusta lukien) sekä Päivi Korpilaakso Raitin Pysäkillä sijoitettuna (kesäkuun loppuun). Kesällä oli yksi nuori kesätöissä kesäsetelillä neljän viikon ajan.

3 KOHTAAMISPAIKKOJEN TOIMINTA

3.1 Kohtaamispaikat ja talkootoiminta

Emy ylläpiti kohtaamispaikkoja Espoon keskuksessa (kohtaamispaikka Lilla Karyll) ja Kivenlahdessa (kohtaamispaikka Meriemy). Maaliskuussa 2018 Emy vuokrasi tilat uudelle kohtaamispaikalle Espoon Olarista (Maapallonkatu 8 E-F). Lilla Karyll ja Meriemy olivat avoinna maanantaista perjantaihin klo 9-16.30. Kohtaamispaikat olivat avoinna vapaaehtoisten ansiosta myös viikonloppuisin, Meriemy lauantaisin klo 12-16 ja Lilla Karyll sunnuntaisin klo 12-16. Päivittäistä tilojen käyttöaikaa pidensivät iltaisin kohtaamispaikoissa kokoontuneet ryhmät (lisätietoa ryhmistä liitteenä). Lilla Karyll oli avoinna vuonna 2018 yhteensä 309 päivänä ja Meriemy 299 päivänä. Aukiolopäivien määrään vaikutti vapaaehtoisten päivystäjien löytyminen muille kuin arkipäiville. Kaikkien arkipäivien aukiolosta vastasivat molemmissa kohtaamispaikoissa yhdistyksen työntekijät. Kohtaamispaikkoihin voi kuka tahansa tulla kohtaamaan ja juttelemaan toisten kanssa, kahvittelemaan, surffaamaan netissä, lukemaan lehtiä, osallistumaan Emyn monipuoliseen toimintaan tai vaikka vain olemaan. Niin kohtaamispaikat kuin kaikki muukin toiminta on päihteetöntä.

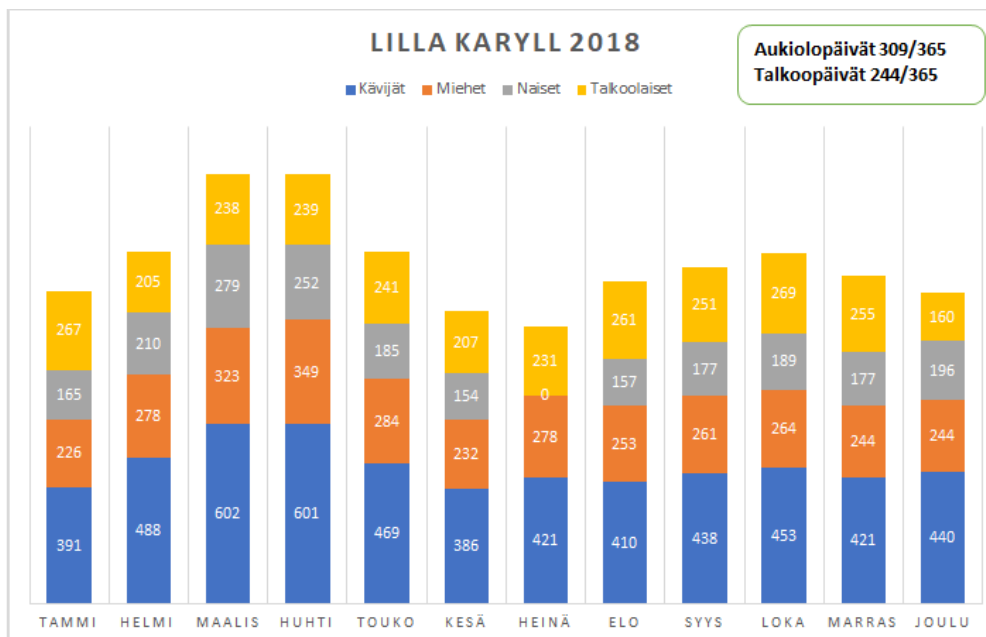
Talkoot ovat Emyn järjestämää kynnyksetöntä toimintaa kohtaamispaikoissa. Talkoisiin osallistumista varten osallistujat saapuvat ennen klo 10 aamulla ja ilmoittautuvat talkoisiin. Talkoiden aluksi jaetaan päivän talkootyöt, jotka voivat olla esimerkiksi siivousta, ruoanlaittoa, haravointia, lumitöitä tai postitusta. Yhteisen työnjaon jälkeen suunnitellaan, mitä tehdään talkoolounaaksi. Kiitoksena talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen kotiruokalunaan. Talkoo- ja vapaaehtoistyöhön osallistuvat henkilöt olivat vakuutettu. Kohtaamispaikka Lilla Karyllissa talkoot järjestetään ympäri vuoden jokaisena arkipäivänä ja Meriemyssä arkisin maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Vuonna 2018 talkooruokailua kehitettiin Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvojan tuella ja sekä talkoolaisten että työntekijöiden kurssituksilla entistä terveellisempään ja ilmastoystävällisempään suuntaan.

Tiedot kohtaamispaikkojen kävijöistä koottiin kunkin kuukauden lopuksi, ja tallennettiin taulukkoon yhdistyksen pilvipalveluun. Kävijät laskettiin kohtaamispaikan vieraskirjan merkinnöistä, jolloin sama henkilö

tuli lasketuksi korkeintaan yhden kerran päivän aikana, mutta todennäköisesti usean käyntinsä vuoksi useamman kerran kuukauden aikana. Koska luvut on laskettu kävijäkirjasta, ne ovat alakanttiin, koska kaikki kävijät eivät halua tai muista laittaa nimeään kirjaan. Talkoolaiset puolestaan laskettiin talkoovastaavina toimineiden työntekijöiden tai harjoittelijoiden kirjaamista lomakkeista, jolloin kaikki talkoolaiset tulivat merkityksi tilastoon. Yhden päivän aikana talkoisiin osallistunut merkittiin kertaalleen osallistuneeksi, mutta saman henkilön osallistuessa talkoisiin usean kerran kuukauden aikana, tuli hän myös merkityksi talkoolaiseksi useamman kerran. Perusteellinen tarkastelu Emyn toimintaan osallistuneista eri henkilöistä on viimeksi tehty tuloksellisuus- ja vaikutus selvityksen yhteydessä keväällä 2017, jolloin tulokseksi saatiin 1500 eri henkilöä vuositasolla ja 80-100 eri henkilöä arkipäivätasolla.

Lilla Karyllissa käytiin 386-602 kertaa kuukaudessa. Lilla Karyllin kävijöistä miehiä oli hieman naisia enemmän. Lilla Karyllin talkoisiin osallistuttiin kuukausittain 160-269 kertaa.

Taulukko 1 Kohtaamispaikka Lilla Karyll 2018, käynnit ja osallistumiset

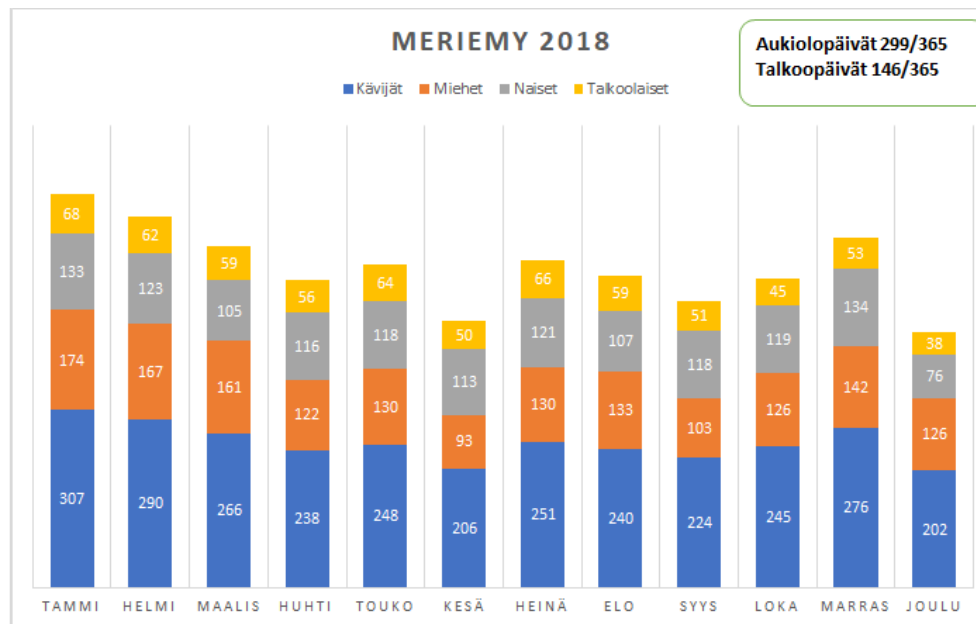


Meriemyssä nimensä vieraskirjaan jätti vuonna 2018 kuukausittain 202-307 käyntiä. Meriemyn kävijöissä oli kuukausittaista vaihtelua siinä, oliko kävijäkunnassa enemmän miehiä vai naisia. Kohtaamispaikka Meriemyssä talkoot pidettiin arkipäivisin maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Osallistumisia oli kuukausitasolla 38-68.

Kohtaamispaikkojen toimintaan käy jatkuvasti tutustumassa uusia henkilöitä joko heitä tukevan työntekijän saattamana, omaisen tuomina tai itsenäisesti. Kohtaamispaikoissa uudet osallistujat huomioidaan esittelemällä heille toimintaa arjen touhujen ohella sekä huomioimalla heitä ja toivottamalla tervetulleiksi mukaan. Kutsu-hankkeen myötä on otettu käyttöön toimintatapa, jossa uusia osallistujia tavataan henkilökohtaisesti. Tapaamisessa pohditaan yksilölle sopivaa tapaa kiinnittyä, minkä tuloksena yhä useampi on löytänyt Emystä oman yhteisön.

Emy perusti vuonna 2018 uuden kohtaamispaikan. Tilat vuokrattiin Espoon Olarista maaliskuussa ja tiloihin tehtiin iso remontti loppuvuodesta. Tilaista kaadettiin useita seiniä sekä kunnostettiin kaikki pinnat, tilaan rakennettiin keittiö ja mm. WC-tilat uusittiin. Suurin osa töistä tehtiin omin voimin. Hankkeessa avusti vapaaehtoinen sisustussuunnittelija ja Emyn jäsen taiteili tilaan muraaleja. Uusi kohtaamispaikka vastaa Emyn ryhmätoimintojen kasvaneisiin tilatarpeisiin, mahdollistaa ikäkohdennettujen toimintojen järjestämisen kaikille avoimen toiminnan rinnalla sekä toimii uutena aluevaltauksena kasvavalla ja tiivistyvällä Espoon Olari-Matinkylän suuralueella.

Taulukko 2 Kohtaamispaikka Meriemys 2018, käynnit ja osallistumiset



3.3 Ryhmätoiminta

Emyn ryhmätoiminta oli vuonna 2018 runsasta ja monipuolista. Niin kevät kuin syyskaudellakin kokoontui noin 40 erilaista ryhmää joko kerran viikossa, joka toinen viikko tai kerran kuukaudessa. Ryhmien oma esite, Emyn ryhmäkalenteri julkaistiin osallistujien ja sidosryhmien käyttöön painettuna (1000 kpl) ja verkkoversiona sekä tammikuussa että syyskuussa (liitteenä). Ryhmiä pidettiin Lilla Karyllissa, järjestöaloilla Villa Apteekissa, Meriemyssä, Olarin uudessa paikassa, Kylämajassa, Raitin Pysäkillä, me-talossa, Tuomio-kirkkoseurakunnan Unelma kammarissa sekä espooalaisten koulujen liikuntasaleissa. Emyssä toimi liikunnallisia ryhmiä, tuki- ja keskusteluryhmiä ja monenlaisia toiminnallisia ja taiteellisia ryhmiä. Ryhmien vetäjinä toimivat vapaaehtoiset, opiskelijat, työntekijät tai palkatut kerho-ohjaajat.

Ryhmätoimintaan osallistuneet tilastoitiin ryhmien ohjaajien tekemien kirjausten pohjalta. Näistä kirjauksista laadittiin tilastot, josta näkyy lähes kaikkien ryhmien tiedot (keskimääräinen osallistujajoukko kutakin ryhmäkertaa kohden, ryhmässä käynnit sekä miesten ja naisten osuus ryhmän osallistujista). Tilastokuvaajat ovat liitteenä. Ryhmätoimintaan osallistuvat olivat vakuutettu vapaaehtoisella ryhmä- ja tapaturmavakuutuksella.

Useimpien ryhmien pitäessä kesätaukoa kokoontuivat seuraavat ryhmät: kaikille avoimet jalkapallo, asetelmamaalaus, kahvakuula, meren- ja taivaan välillä diakonin ohjaama keskusteluryhmä, tutustumisryhmä (yhteistyössä HUS HYKS Jorvin alueen aikuispsykiatria), mindfulness -ryhmä, Kutsu-hankkeen ystäväryhmät sekä nuorille aikuisille suunnatut ryhmät kuntokontti, lajikokeiluryhmä, peliryhmä ja kamuryhmä.



3.4 Retket, turnaukset, leiritoiminta ja tapahtumat

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

Vuonna 2018 retkiä tehtiin kuukaudessa 3-6 kappaletta. Helmikuussa Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa käytiin Sinebrychoffin museossa, Päivälehdessä museossa, Villa Elfvikissä ja Kansallismuseossa sekä vapaaehtoisvoimin luontokeskus Haltiassa. Maaliskuussa teimme retken luistelemaan ja Halvan tehtaanmyymälään, huhtikuussa Lohjan alueen kirpputoreille, linturetkelle Suomenojalle, Mamma Mia! -musi-

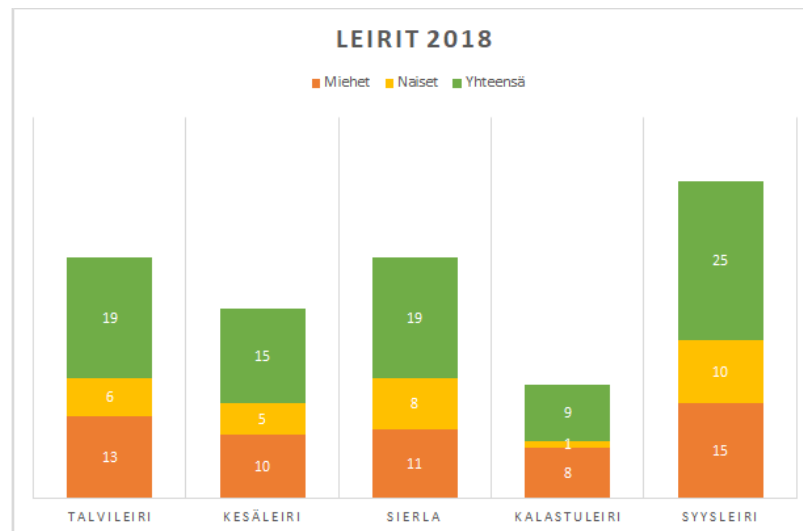
kaaliin ja retki Bodomille talkoisiin ja perehtymään yhdistyksen soutuveneeseen käyttöön. Kesäkuussa käytiin päiväristeilyllä Tallinnassa sekä Isossa Vasikkasaarella, kalastusretkellä Linlossa ja Erämessuilla Riihimäellä. Heinäkuussa käytiin Tampereella, Pentalan saaristomuseossa ja Helmi ry:n kesäjuhlista. Elokuussa vuorossa olivat Iso Vasikkasaari, Pakkasmäen kesäteatteri, Parolan Panssarimuseo sekä Emyn ja Espoon kaupungin yhteiseen puutarhapalstaan tutustuminen ja Avomielin-yhteistyökumppanien kanssa yhteinen retki Suomenlinnaan. Syyskuussa suunnattiin Porvooseen, lokakuussa kuvataideryhmien ohjaajan näytteilyyn, Maarianhaminaan ja Espoon kaupunginteatteriin. Marraskuussa käytiin syysretkellä Bodomilla nostamassa vene ja grillaamassa sekä loppukuusta käytiin jälleen Tallinnassa. Joulukuussa vierailtiin jälleen kirpputoreilla Lohjan seudulla, Vantaan Hyvien Tuulien Itsenäisyyspäivän juhlissa, Amos Rexin uudessa museossa ja Espoon keskuksen Alanya Marketissa. Retkestä riippuen osallistujia oli 2-20 henkilöä, ja retkistä saatu palaute oli kiitoskeskeistä.

Vapaaehtoisvetoinen luontoiltpäivä pidettiin Lilla Karyllissa useita kertoja kevätkaudella. Iltapäivässä katsottiin osallistujien ottamia luontokuvia ja keskusteltiin luonnosta ja retkeilystä. Fysioterapiaopiskelijat järjestivät useita eri tuokioita emyläisille pitkin vuotta, dialogiklubeja järjestettiin Villa Apteekissa 12.5., 12.7. ja 26.7.2018. Meriemyssä askarrettiin silloin tällöin ja muitakin yksittäisiä tempauksia vuoteen jälleen mahtui.

Avomielin yhteistyönä järjestettiin leikkimielisiä kisailuja niin keilauksessa, minigolfissa, mölkössä, onginnassa kuin biljardissakin. Kukin yhdistys hoiti vuorollaan kisajärjestelyt, ja muut yhdistykset sitten tulivat porukoissaan paikalle kisaamaan ja muutoinkin viettämään yhteistä aikaa. Mielenterveyden keskusliiton palloiluturnaukseen osallistuttiin kahdella joukkueella, joista ykkösjoukkue voitti kultaa kilpasarjassa ja kakkosjoukkue sijoittui keskivaiheille. Jalkapallossa osallistuttiin kesäkaudella TEA Espoon työpaikkaliikunnan sarjaan, jossa sijoituttiin neljänneksi sekä Palloliiton futsalharrastesarjaan talvikaudella.

Talvileiri pidettiin helmikuussa Hilassa ja syysleiri marraskuussa Velskolan Väentuvassa. Kesäleirit pidettiin kesäkuussa Stora Blindsundin saarella kesäkuussa ja Sierlan leirikeskuksessa elokuussa. Kalastusleiri oli syyskuussa Inkoon Gölisnäsissä. Leirejä järjestettiin yhteensä 5 ja leiripäiviä kertyi 24. Osallistujien lisäksi leireillä vapaaehtoisia vetäjiä sekä yhdistyksen työntekijöitä ja harjoittelijoita.

Leiritoiminnan osallistujat vuonna 2018



Tapahtumia ja juhlia järjestettiin yhdistyksen omalla joukolla pitkin vuotta. Laskiaistiistaita vietettiin Lilla Karyllissa, ystävänpäivään sekä Lilla Karyllissa että Meriemyssä, jäsenten pyöreitä merkkipäiviä vietettiin useampia ja talkoovoimin valmistettua pääsiäislounasta nautittiin kiirastorstaina kahdessa kattauksessa. Kauneuspäivä pidettiin Meriemyssä ja voimauttavan valokuvan ryhmä toimi keväällä. Keväällä pidettiin myös pihatalkoot ja saimme vierailijoita Turun ja Salon mielenterveysyhdistyksistä, vappupippalot pidettiin Lilla Karyllissa. Kesäkuussa pidettiin puutarhajuhat ja juhannusjuhlat. Heinäkuussa

vietettiin Pride-iltapäivää Lilla Karyllissa ja nojatuolimatkalke Ecuadoriin päästiin Meriemyssä ja Lilla Karyllissa. Elojuhlat pidettiin syyskuussa, Haravahumat lokakuussa. Emyn pikkujouluja vietettiin marraskuussa. Joulukuussa valmistettiin talkoovoimin perinteinen joululounas kahteen kattaukseen, ja ensi kertaa otettiin käyttöön tarkempi ilmoittautuminen maksuttomien lounaskorttien avulla. Uutta vuotta vastaanotettiin Olarin paikan remontin viivästytyä ennakkotiedoista poiketen Lilla Karyllissa. Osallistujia riitti joululounaan sadasta osallistujasta pienempien tempausten muutamiin osallistujiin.

Yhteistyökumppanien kanssa järjestettyjä tapahtumia oli niitäkin useita vuonna 2018. Toukokuussa pureuduttiin koulukiusaamisteemaan Väki-valta ja välittäminen -tapahtumassa (kumppaneina me-talo, Q-teatteri, kirjailija Tarita Ikonen). Toukokuussa järjestettiin myös Suvelan basaari (Trapesan ja laajan joukon

muita toimijoita kanssa), Selvästi kivaa! (järjestöalo Villa Apteekin toimijoiden kanssa) ja Matinraitin Ky-
läkarnevaali (Matinkylän monitoimisten verkosto). Kesäkuussa pidettiin Ruusutarhan tai chi -piknik (yh-
dessä Trapesan kanssa) ja elokuussa Espoo-päivän piknik (yhdessä Espoon Kipinä, Manna-apu, me-talo,
Tuomiokirkkoseurakunta yms.). Espoo-päivän tapahtumista Emy oli mukana myös Ison Omenan Palveluto-
rilla. Syyskuussa järjestettiin yhdessä Mielen terveyden keskusliiton kanssa Olarissa Sosiaaliturvan sokke-
loissa -tilaisuus. Vertaisohjaajakoulutus (5 kertaa) järjestettiin yhdessä Toimintakeskus Oodin kanssa ja
Asunnottomien yötä vietettiin ympäri Espoota 17.10. (Emy järjestäjänä yhdessä kumppanien kanssa Kiven-
lahden ja Espoon keskuksen tapahtumissa). Lokakuussa järjestettiin musikkitahtuma Open Mic (yhteis-
työssä Mental Beauty Records) Kannusillan Nekassa ja SPR auttajakurssi Meriemyssä. Marraskuussa oli Avo-
mielin Marrasilmat ja Mielen terveysviikolla Mielen terveysmessut, Kynttilätapahtuma ja Emy ja Espoon
kulttuuripalvelujen yhteinen ilmaiselokuvanäytös Kannukinossa. Perjantaina 30.11. pidettiin järjestökadun
pikkujoulut Villa Apteekissa.

3.5 Osallistujälähtöisyys ja merkityksellisyys Emyn toiminnassa

Toimintaan osallistuvat pääsivät vaikuttamaan yhdistyksen toiminnan suunnitteluun, toiminnan järjestä-
mistapoihin ja sisältöihin useita eri kanavia pitkin. Vaikuttamiskanavat olivat kuukausittaiset avoimet kuu-
kausikokoukset, kohtaamispaikkojen aloite- ja palautelaatikat, henkilökohtaisesti kerrottu palaute tai
aloite työntekijöille, www-sivujen palaute- ja aloitelomake ja eri kohderyhmille (toimintaan osallistuneet,
vapaaehtoiset, työntekijät ja kumppanit) suunnatut kyselyt. Vuonna 2018 aloitettiin myös yhteiskehittäjä-
ryhmät, joihin kutsuttiin EMY-tiedotteen välityksellä ihmisiä vaihtuvan teema äärelle (mm. leiritoiminta,
uusien osallistujien vastaanottaminen). Vuoden loppuksi 2018 toteutettiin laajemmat kyselyt sekä Emyn toi-
minnan piirissä oleville kuin yhteistyökumppaneillekin.

Kaikille avoimia kuukausikokouksia pidetään kerran kuukaudessa. Kokouksessa sovitaan viikonlopun auki-
olojen vastuuhenkilöt, tuodaan esille uudet ehdotukset yhdistyksen toimintaan liittyen. Aloitteet ja ehdo-
tukset kanavoituvat kuukausikokousten kautta myös hallitukselle.

Toimintaan osallistuvat ovat saadun palautteen perusteella paljon tyytyväisiä toimintaan. Kerätty palaute
sisältää useimmiten kiitoksia ja toiveita toiminnan jatkuvuudesta. Osallistujien esittämät kehittämis eh-
dotukset liittyvät usein yksityiskohtiin. Toiminnan keskeisimmät vaikutukset ovat yksinäisyyden vähenemi-
sessä ja osallistujien elämänlaadun paranemisessa.

Yhdistys tarjoaa toimintaa ja tekemistä, hyötyä ja huvia, tukea ja apua, valinnanvaraa ja mahdollisuuksia
sekä mahdollisuuden mennä eteenpäin, esimerkiksi välityömarkkinoiden toimenpiteisiin, koulutukseen ja
jopa avoimille työmarkkinoille. Yhdistys mahdollistaa kaikkea tätä henkilöille, joista merkittävä osa elää
hyvin pienillä tuloilla, sairastaa paljon ja joista moni kokisi yksinäisyyttä ilman yhdistyksen kautta löyty-
neitä sosiaalisia kontakteja. Kohtaamispaikat ja niissä järjestettävä talkootoiminta edustaa monelle paik-
kaa, jonne lähteä aamuisin, arkipäivän rutiinia. Ryhmätoimintomme edustavat osallistujille tasapainoiseen
arkeen kuuluvia harrastuksia. Retket ja leirit ovat kuin pieniä matkoja ja virkistys hetkiä, jotka luovat vaih-
telua arkeen. Leirejä saatetaan odottaa innolla jo useampaa kuukautta etukäteen, osalle henkilöistä ne
ovat siis kohokohtia.

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

3.6 Mahdollisuudet Emyn toimintaan osallistujille

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

Emy on mukana Espoon Kaikukorttiverkostossa, jonka ansiosta Emyn jäsenet tai Emyn toiminnassa mukana
olevat taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevat henkilöt voivat saada Emystä Kaikukortin. Tavoitteena on

parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien osallistumismahdollisuuksia. Kaikukortilla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti -verkoston kulttuurikohteisiin.

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

4 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Emyn vapaaehtoiset mahdollistivat kohtaamispaikkojen säännölliset viikonloppuaukiot, ohjasivat ryhmiä ja retkiä, olivat auttamassa tapahtumien ja juhlien järjestämisessä sekä esittelivät yhdistystä. Kiitokseksi vapaaehtoistyöstä tarjottiin mahdollisuuksien ja toiveiden puitteissa talkoolounas ja tapauskohtaisesti korvattiin aiheutuneita kuluja. Vapaaehtoisia ja ryhmän vetäjille järjestettiin kesäinen virkistyspäivä Helsingissä, mikä sisälsi lounasristeilyn ja vierailun Kasvitieteellisessä puutarhassa sekä joulukuussa vertaiskahvihetken Lilla Karyllissa (jonka jälkeen oli mahdollisuus osallistua naapurissa olevassa VPK-talossa järjestettyyn EJY ry:n vapaaehtoisjuhlaan). Emyn vapaaehtoiset saivat tukea ja ohjausta yhdistyksen työntekijöiltä. Startti Emyn vapaaehtoiseksi -minikoulutuksia erityisesti uusien vapaaehtoisten mukaan kannustamiseksi järjestettiin 18.5., 11.7., 14.9., 25.10. ja 28.11.2018.

5 YHTEISTYÖ JA KUMPPANUUS

Emyn yhteistyökumppanuuksia on esitelty oheisessa taulukossa. Yhteistyömuotoja on useimpien kumppanien kanssa useita. Yhteistyömuodot on ryhmitelty ja numeroitu taulukossa seuraavasti: 1 ryhmän ohjaaminen, 2 asiakasohjaus, 3 tilaisuuksien järjestäminen, 4 tilojen yhteiskäyttö, 5 kehittämissyhteistyö, 6 jäsenyys, 7 edunvalvonta, 8 verkostotyö, 9 viestinnällinen yhteistyö, 10 avustus, 11 harjoittelijat, 12 yhteistyösopimus, 13 Kutsu -hanke, 14 Tuu messiin -hanke

Toimija	Yhteistyömuoto													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Amiedu											x	x		
Aspa-säätiö		x							x				x	
Avomielin - kumppanit: Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Vantaan Hyvät Tuulet ry, Sympati rf		x	x		x		x	x	x					
Diakonia-ammattikorkeakoulu											x	x	x	x
Elinkeinoelämän keskusliitto						x								
Esittävän taiteen koulu ESKO	x			x										
EDISTIA	x	x	x		x			x	x				x	
EJY ry		x	x	x	x	x		x	x				x	
Ohjaamo Espoo		x							x					x
Terveysasemat Espoon kaupunki & Oma Lääkärisi		x							x				x	
Espoon kaupunki (aikuissosiaalityö)	x	x	x	x	x			x	x	x		x	x	x
Espoon kaupunki (kirjasto, yhteispalvelu)	x	x	x	x					x				x	x
Espoon kaupunki (kulttuuripalvelut, Kaikukortti)		x			x			x					x	x

Espoon kaupunki (liikuntapalvelut)		x		x	x				x			x	x	x
Espoon kaupunki (mielenterveys- ja päihdepalvelut)	x	x			x			x	x				x	
Espoon kaupunki (työllisyyspalvelut)		x									x		x	
Espoon seurakunnat	x	x	x	x	x			x	x	x			x	
Espoon vammaisneuvosto						x		x						
Esperi care Espoon alueen mielenterveyskuntoutujien asuminen		x						x						
Filoksenia ry Trapesa		x	x	x				x					x	
Finfami Uusimaa ry		x						x	x				x	
Helsingin Diakonissalaitos tai Hoiva Oy		x	x					x	x					
Arjessa Oy		x											x	
HUS HYKS Jorvin alueen psykiatria	x	x		x	x			x	x			x	x	x
Hyvä Arki ry		x							x					
Hyvä koti ry								x	x					
Kalliolan Setlementti		x	x	x	x			x	x				x	
Kauniaisten kaupunki		x								x				
Kirkkonummen kunta		x								x				
Kirkkonummen vammaisneuvosto						x		x						
Koulutuskuntayhtymä Omnia											x	x	x	x
Laurea-ammattikorkeakoulu	x		x		x						x	x	x	x
Kulttuuria kaikille/Kaikukortti		x			x				x					
Lilinkotisäätiö								x						
Manna-Apu ry		x	x					x					x	
Matinkylän monitoimiset			x					x					x	x
Mielenterveyden keskusliitto			x			x	x		x					
Mieli Maasta ry									x					
Niemikotisäätiö								x						
Oulun Hyvän mielen talo						x			x					
Pelastusarmeija (Väinöläkoti)		x	x											
Psykoterapeuttiopiskelijat (useita koulutustahoja)		x									x		x	x

Mehiläinen Hoivapalvelut Oy		x												
STEA								x	x				x	x
Samaria rf		x					x						x	
SeKaVan Tuki ry				x										
Sininauha (-säätio, Oy, Aimo-toiminta)		x	x					x						
Solaris-lomat ry			x											
Sosped-säätio							x							
SPR (Kehä-, Lounais, ja Keski-Espoo)	x	x	x	x				x					x	
Suomen Moniääniset ry		x		x				x						
Uudenmaan Martat ry	x				x								x	
Vantaan Nicehearts ry		x	x	x				x	x			x	x	x
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Selite: 1 ryhmän ohjaaminen, 2 asiakasohjaus, 3 tilaisuuksien järjestäminen, 4 tilojen yhteiskäyttö, 5 kehittämissyhteistyö, 6 jäsenyys, 7 edunvalvonta, 8 verkostotyö, 9 viestinnällinen yhteistyö, 10 avustus, 11 harjoittelijat, 12 yhteistyösopimus, 13 Kutsu-hanke, 14 Tuu messiin! -hanke.

6 YHDISTYKSEN HALLINNASSA JA KÄYTÖSSÄ OLLEET TILAT

Yhdistyksellä oli kohtaamispaikkojen Lilla Karyllin, Meriemyn ja Olarin uuden paikan, lisäksi toimisto- ja kokoontumistilaa järjestöaloilla Villa apteekissa Espoon keskuksessa. Matinkylän asukastalo Kylämajassa oli varattavissa kokoontumistiloja. Espoon järjestöjen yhteisön Unelma Tapiolassa oli mahdollisuus vuokrata kokoontumistiloja käyttöön. Raitin Pysäkillä Leppävaarassa Emy sai varata tiloja käyttöönsä. Emy sai käyttöönsä myös Espoon me-talon tiloja. Liikuntaryhmiä varten Emy saa Espoon liikuntapalvelujen kautta käyttöönsä espoolaisten koulujen liikuntasaleja sekä muita liikuntatiloja. Espoon esittävän taiteen koulu ESKO on lainannut tilojaan Emy ryhmien käyttöön. Leiritoimintaa ja kehittämispäiviä varten Emy vuokraa seurakuntien leirikeskusten tiloja käyttöönsä. Kesäleiripaikka Stora Blindsundia Emy saa käyttöönsä SeKaVan Tuki yhteenliittymän kautta. Sierlan leirikeskuksen Emy hakee käyttöönsä Espoon kaupungilta ja kalastusleiripaikan Hyvinkään pursiseuralta. Muut mahdolliset yksittäisiä tilaisuuksia tai tapahtumia varten tarvittavat tilat tai ulkoalueet Emy joko vuokrasi omalla kustannuksellaan tai niiden käyttö mahdollistui maksutta yhteistyöverkoston kautta.

7 HANKKEET

7.1 Kutsu -hanke espoolaisille 29-65-vuotiaille sosiaalisesti eristäytyneille ihmisille

Emyn vuonna 2016 käynnistämä ja STEAn rahoittama Kutsu-hanke toimi menestyksekkäästi koko vuoden 2018. Kutsu-hankkeen tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä kutsumalla sosiaalisesti eristäytyneitä ihmisiä mukaan mielenterveyttä tukeviin toimintoihin. Tarkoituksena oli kehittää uutta tavoittamisen tapaa yksinäisten ihmisten löytämiseksi. Kohderyhmänä ovat espoolaiset 29-65-vuotiaat sosiaalisesti eristäytyneet ihmiset. Hanke järjesti monenlaista toimintaa sekä kohtasi ja kutsui uusia ihmisiä mukaan. Vuonna 2018 tiivistettiin yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa, kehitettiin vertaiskaveritoimintaa ja monenlaista ryhmä- ja kurssitoimintaa. Pelkästään vuonna 2018 hankkeessa tavoitettiin ja tavattiin 209 uutta henkilöä, joista Emy toimintaan kiinnittyi ainakin 102. Hankkeesta tehtiin väliraportti vuosilta 2016-2017. Hanke jatkuu vielä vuonna 2019, jonka jälkeen hankkeesta kehitetyt ja Innokylään kuvatut hyvät käytännöt siirtyvät osaksi Emyn kohtaamispaikkojen toimintaa.

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

Tuu messiin! -hankeessa kehitetään Emyyn mielekästä ja osallistujien näköistä toimintaa 18-32-vuotiaille. Eryteisesti toimitaan heidän kanssaan, joilla on omaa kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista tai jotka ovat sosiaalisesti eristäytyneitä. Hanke käynnistyi huhtikuussa 2018 ja sen on tarkoitus jatkua 2020 saakka. Toukokuussa järjestettiin hankkeen ensimmäinen yleisötapahtuma, jonka teemana oli koulu-kiusaaminen. Kuluneen vuoden aikana hankkeen työntekijät ovat verkostoituneet aktiivisesti erityisesti nuorten aikuisten kanssa toimivien tahojen kanssa. Hankkeessa on vuoden aikana käynnistetty kohderyhmän toiveista kumpuavaa ryhmätoimintaa niin hankkeen omia voimin kuin yhteistyökumppanienkin kanssa. Ryhmiä käynnistettiin yhteensä 10 erilaista, joista 4 jatkaa vuonna 2019. Sosiaalisen median haltuunottoa aloitettiin. Hanketoiminnan piirissä aktiivisesti mukana vuoden loppuun mennessä oli 34 nuorta aikuista.

8 TIEDOTTAMINEN

8.1 Emy - tiedote, ryhmäkalenteri, yleisesite ja Avomielin lehti

EMY-tiedote ilmestyi kerran kuukaudessa ja se postitettiin jäsenille sekä asiakkaitaan Emyn toiminnan piiriin kannustaville yhteistyökumppaneille. Tiedotetta jaettiin kohtaamispaikoissa, tapahtumissa, messuilla ja muissa tilaisuuksissa. Tiedotteen levikki oli 850-1000 vihkoa kuukausittain ja lehti oli saatavilla myös Emyn internetsivuilla. Tiedote esittelee yhdistyksen ajankohtaiset tapahtumat, retket, ryhmät ja kuuluiset. Tiedotteessa yhdistyksen toimintaan osallistuvat voivat julkaista kirjoituksiaan ja tilaa on varattu monenlaisille runoilille ja kuville. Lehden kanteen valitaan kuukausittain vaihtuva maalaus yhdistyksen kuvataideryhmäläisten kohtaamispaikkojen näyttelyseinältä. Painettuna tiedotusmateriaalina yhdistyksellä on lisäksi uusia tarroja, jossa on kuvataideryhmäläisten maalauksia, QR-koodi (emy.fi) sekä teksti ”Ethän jää yksin? Tule mukaan! emy.fi”. Keskeisenä tiedotusmateriaalina toimii myös Emyn ryhmäkalenteri (vrt. liite). Vuonna 2018 ryhmäkalenterien (kevätkausi ja syyskausi) painosmäärät olivat 1000/kpl.

Avomielin-yhdistysten yhteinen lehti Avomielin ilmestyi Mielenterveysmessuille. Lehti on 16-sivuinen tabloid, joka sisältää yhdistysten jäsenten, työntekijöiden ja yhteistyötahojen kirjoituksia lehden vaihtuvan teeman mukaan. Avomielin-lehti julkaistaan myös PDF-muodossa internetissä osoitteessa www.avomielin.fi.

8.2 Kotisivut ja sosiaalinen media

Yhdistyksellä on kattavat WordPress-pohjaiset kotisivut osoitteessa www.emy.fi. Sivuja päivitettiin vuonna 2018 vähintään kerran kuukaudessa. Sivuilta löytyi toimintakalenteri, tietoja yhdistyksestä ja yhdistyksen toiminnasta sekä siitä, miten helposti Emyn toimintaan pääsee mukaan. Kotisivuilta löytyy myös muun muassa EMY-tiedote sekä lomake palautetta, yhteydenottoa ja aloitteita varten. Emyllä on oma yhdistysprofiili Facebookissa, jonne päivitetään kuvia ja ajankohtaisia asioita viikoittain. Useista muista sosiaalisen median kanavista varattiin Emylle käyttäjätunnus loppuvuodesta 2018 (@emyespool).

8.3 Emy esittäytyy ja on näkyvillä

Yhdistys osallistui ja oli esillä Mielenterveysmessuilla marraskuussa Avomielin - yhteistyötahojen yhteisellä osastolla. Emy oli mukana järjestämässä useita tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa esiteltiin yhdistystä ja jaettiin materiaalia. Kesällä Länsiväylän toimittaja tuli vieraaksi ja kirjoitti ison kuvallisen jutun Emyn toiminnasta. Emy on myös mukana Mielenterveystalo.fi ja Vertaistalo-nettiportaaleissa.

9 SOSIAALINEN KUNTOUTUS TYÖNRAJALLA

9.1 Kahviotoiminta

Yhdistyksen jäsenet, jotka halusivat kokeilla kykyjään työssä tai kaipasivat mielekästä tekemistä, pääsivät toimimaan Emyn kahvioissa tai tilaustyössä. Yhdistys ylläpiti Terassikahviota Jorvin sairaalan psykiatrisessa yksikössä. Terassikahvio oli avoinna arkisin klo 9.30-14.30. Kahvioissa oli työvuorossa aina kaksi myyjää kerrallaan. Myyjät kokoontuivat kerran viidessä viikossa keskustelemaan ja päättämään kahvioon liittyvistä asioista myyjäkokouksessa sekä kokoontuvat virkistyspäivään Suomen luontokeskus Haltiaan. Työtoimintarahaa maksettiin 4 €/h. Työtoimintaraha on luonteeltaan avustus ja sitä maksettiin sosiaalihuoltolain mukaisille kohderyhmille, ei työttömille työnhakijoille. Työtoimintaan osallistuvat jäsenet olivat vakuutettu vapaaehtoisella ryhmä- ja tapaturmavakuutuksella. Syyskaudella kokeiltiin kahviotoimintaa yhteistyössä kulttuuritoimen tapahtumien yhteydessä Kannunsillanmäen väestösuojassa, mutta asiakasmäärät ja myynnit jäivät vaatimattomiksi.

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

9.2 Puutarhapalsta

Emyllä on yhteistyössä Espoon kaupungin aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen kanssa yhteinen puutarhapalsta Kauklahdessa. Noin puolen hehtaarin kokoisella palstalla viljeltiin monenlaisia hyötykasveja ja kukkia koko kesäkauden ajan. Palstalla oli viljelytilan lisäksi taukotila ja työkaluvaja. Palstan päivittäisistä töistä vastasivat Emyn kaksi kasvimaaohjajaa yhteistyössä kuntouttavassa työtoiminnassa olevien henkilöiden, Espoon aikuissosiaalityön Kipinä-toiminnassa mukana olevien, HUS Jorvin psykiatrian potilaiden sekä Emyn vapaaehtoisten kanssa. Puutarhatyöhön osallistuneita oli kasvimaaohjajien lisäksi 28 eri henkilöä. Tyypillisesti palstalla oli 9-15 osallistujaa päivää kohden. Palstatyöhön oman työpanoksensa antaneille tarjottiin lounas Kauklahten Elä- ja asukeskuksessa. Toimintaan osallistuneiden antamien palautteiden mukaan toiminta tuki sekä osallistujien vuorokausirytmien ylläpitoa että tuki heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan. Lähes kaikki osallistujat pääsivät kesän jälkeen elämässään eteenpäin töihin, pajatoimintaan tai muuhun vastaavaan.

10 VUODEN 2018 TUOMAT UUDET TUULET

Emy käynnisti vuonna 2018 sekä uuden kehittämishankkeen (Tuu messiin! -hanke nuorille aikuisille) että uuden kohtaamispaikan Espoon Olariin. Uuteen kohtaamispaikkaan tehtiin omin voimin iso remontti. Yhdistyksen kehittämistyöpaja pidettiin elokuussa Mustasaarella ja kohtaamispaikkatoimintojen tavoitteet kirkastettiin syyskuussa 2018. Tavoitteet etenkin STEA-rahoitteisessa kohtaamispaikkatoiminnassa (ja miksei toki kaikessa muussakin Emyn toiminnassa) ovat 1. Vähentää yksinäisyyttä, 2. Edistää osallisuutta, 3. Parantaa sekä Espoossa että lähialueilla asuvien mielenterveyskuntoutujien voimavaroja ja toimintamahdollisuuksia, 4. Lisätä kohderyhmän vaikutusmahdollisuuksia, 5. Tukea heikoimmassa asemassa olevia, 6. Herättää ymmärrystä mielenterveysongelmia kohdanneita kohtaan ja 7. Kehittää, juurruttaa ja vahvistaa hyviä käytäntöjä ajan hermolla.

Emy teki varainhankintaa ja Emy vastaa Espoon Pieni Ele vaalikeräyksen organisoimisesta (kuntavastavana toimii Emyn toiminnanjohtaja). Kaksi Emyn työntekijää osallistui VESOTE-hankkeen elintapaohjauskoulutuksiin ja yksi kävi puhumassa koulutuksen lähipäivässä. Hankkeen teemoja (ravitseminen, uni ja liikunta) pidettiin esillä niin toiminnassa, sen kehittämisessä kuin tiedotuksessakin läpi koko vuoden. Emy oli aktiivisesti mukana Kumaja kumppanuusverkostossa, jonka kautta Uudenmaan sosiaali- ja terveysalan järjestöt vaikuttavat sote- ja maakuntauudistukseen.

Rahoitukseen liittyviä uusia tuulia oli keväällä 2018 haettu ja loppu vuonna myönnetty Paikka auki -hanke nuoren ja/tai osatyökykyisen palkkaamiseksi työsuhteeseen oppisopimuksella opiskelemaan ammatillinen tutkinto. Kutsu-hanke sulautuu osaksi kohtaamispaikkojen toimintaa eli yhden toiminnanohjaajan resurssi kohtaamispaikkoihin saatiin lisää.

11 TIEDOT OLENNAISISTA TAPAHTUMISTA TILIKAUDEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Valtioneuvosto on vahvistanut STEA:n jakoehdotuksen ja Emyn STEA-avustukset vuodelle 2019 ovat kohtaamispaikkojen toimintaan ja koordinointiin 277 000 €. Kutsu -hankkeesta siirtyy vuodelle 2019 käytettäväksi 71 419 €:a, ja Tuu messiin! -hanke (inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille 2018-2020) 122 000€. Espoon kaupungilta saatiin kohdeavustusta tiloina ja toimintaa tukevana avustuksena yhteensä 130 000 euron edestä.

12 ARVIO TODENNÄKÖISESTÄ TULEVASTA KEHITYKSESTÄ

Emyn monipuolinen toiminta tuttuine ja uusine kohtaamispaikkoineen sekä jatkuu vakiintuneena että kehittyy edelleen ajan hermolla. Kutsu-hankkeen kehittämistyön hedelmät siirtyvät osaksi kohtaamispaikkojen pysyvämpi luontoista toimintaa. Vuonna 2019 keskitymme erityisesti Olarin toiminnan käynnistämiseen Meriemyn, Lilla Karyllin ja yhdistyksen ryhmä-, retki- ja leiritoimintoja lainkaan unohtamatta. Nuorten aikuisten toimintoihin panostetaan Tuu messiin! -hankkeessa ja samaan aikaan pohditaan myös muiden ikäeritysten kohderyhmien tarpeita. Espoon kaupungin kanssa tehdään kehittämistyötä erityisesti Hyvinvoiva Espoo -ohjelmaan liittyen. Emy seuraa aktiivisesti toimintaympäristönsä muutoksia ja toimii monipuolisesti ja aktiivisesti tarkoituksensa toteuttamiseksi ja kirkastettujen tavoitteidensa saavuttamiseksi.

13 VAKUUDEKSI

Espoossa 28. päivänä helmikuuta 2019

Tomi Ojala, puheenjohtaja	Janne Ruuhela, varapuheenjohtaja
Eeva Rätty, hallituksen jäsen	Jyrki Halonen, hallituksen jäsen
Jarmo Ratilainen, hallituksen jäsen	Tiina Eronen, hallituksen jäsen
Timo Lounio, hallituksen jäsen	Mika Ikkala, hallituksen jäsen
Tarja Tammela, hallituksen jäsen	Kaj Järvisalo, toiminnanjohtaja

14 LIITTEET

1. Linkki Emyn kotisivujen tiedotearkistoon: <http://emy.fi/emy-tiedote/>
2. Yhdistyksen tarkoitus ja arvopohja
3. Ryhmäkalenteri kevät 2018 & syksy 2018
4. Ryhmätilastot vuodesta 2018

Espoon mielenterveysyhdistyksen tarkoitus

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

Yhdistyksen arvot ovat


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

Emyn ryhmäkalerit vuodelta 2018 (kevätkaudelta 1 sivu ja syyskaudelta 2 sivua)

Emyn ryhmäkaleri kevät 2018

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry www.emy.fi

<p>Maanantai Ystävärhyhmä me-talossa klo 10.30-12.30 tiedustelut p. 050 310 7981.</p> <p>Teatteriryhmä klo 13.30-15 ESKO (Pappilant. 2) joka viikko, 8.1.-18.5. (ei 19.2., 2.4.) ilmoittaudu mukaan p. 050 310 7980.</p> <p>Runoryhmä klo 14-15 Villa Apteekki parittomat viikot 15.1.-21.5.</p> <p>Jalkapallojoukkue FC Askel klo 15-16 Laaksoalahden halli joka viikko 8.1.-23.4.2018 (ei 2.4.).</p> <p>Jalkapallojoukkue FC Askel klo 15-16.30 Laaksoalahden teko- nurmijoka viikko 7.5. alkaen.</p> <p>Matinkylän ystäväryhmä klo 14-15.30, tiedustelut p. 050 310 7981.</p> <p>Leppävaaran ystäväryhmä klo 15-17 Raitin Pysäkki parilliset viikot 15.1.-14.5. tiedustelut. 050 310 7981.</p> <p>Sielun maisemien maalarit klo 17-19 Lilla Karyll joka viikko 8.1.-21.5</p> <p>Jooga klo 17-18 Lagstad skola joka viikko 15.1.-23.4. (ei 19.2., 2.4.)</p>	<p>Tiistai Leivontaryhmä klo 10-12 Meriemy joka viikko 9.1.-22.5.</p> <p>Kivenlahden ystäväryhmä Meriemysä tiistaisin klo 13-15, tiedustelut p. 050 310 7981.</p> <p>Keilaus klo 14 Tapiolan keilahalli, kerran kuussa 9.1., 6.2., 6.3., 10.4. ja 8.5. Ilmoittaudu 09-863 2031.</p> <p>Ilon maalarit klo 16.30-18.30 Meriemy joka viikko 9.1.-22.5.</p> <p>Nuorten aikuisten piirustus- ja taideryhmä klo 16.30-18.30 me-talo 9.1.-29.5. p. 050 3107980.</p> <p>Sähly klo 17-18 Koulumestarin koulu joka viikko 9.1.-24.4. (ei 20.2.)</p> <p>Keskusteluryhmä kaksisuuntais- ta mielialahäiriötä sairastaville klo 18-19.30 Lilla Karyll parilliset viikot 9.1.-24.4.</p> <p>Itämainen tanssi naisille klo 18-19 Lagstad skola joka viikko 9.1.-24.4. (ei 20.2.)</p>	<p>Keskiviikko Musiikkiraati klo 12-14 Kylämaja parilliset viikot 10.1.-16.5.</p> <p>Kirjastotunti klo 13-14 Meriemy kerran kuussa 24.1., 28.2., 21.3., 25.4. ja 23.5.</p> <p>Futsal FC Askel klo 17-18 Storängens skola (Rehto- rinkuja 4) 10.1.-25.4. (ei 21.2.) p. 050 552 1049.</p> <p>Jalkapallojoukkue FC Askel klo 15-16.30 Keski-Espoon teko- nurmijoka viikko 7.5. alkaen.</p> <p>Nuorten aikuisten kuntosali klo 16-17 Leppävaaran urheiluhalli joka viikko 10.1.-30.5. p. 050 310 7981.</p> <p>Luovaa kirjoittamista klo 16.30-18.30 Meriemy joka viikko 7.2.-28.3. Ilmoittaudu mukaan p. 050 310 7980.</p> <p>Sulkapallo klo 19.30-21 Meritorin koulu joka viikko 10.1.-2.5. (ei 21.2.).</p> <p>Unelman kammarin ystäväryh- mä klo 15-17 tiedustelut p. 050 310 7981.</p>	<p>Torstai Tutustumisryhmä klo 13.30-15 Lilla Karyll/Villa Apt. joka viikko (ei 29.3., 10.5.) Ilmoit- taudu mukaan p. 050 310 7981.</p> <p>Meren ja taivaan välillä - diako- nin ohjaama keskusteluryhmä klo 14-15.30 Meriemy parittomat viikot.</p> <p>Vesijuostaan/uida yhdessä klo 16-17 Keski-Espoon uimahalli joka viikko 11.1.-31.5. (ei 29.3., 10.5.) Ilmoittaudu mukaan p. 050 310 7981.</p> <p>Ruokaryhmä klo 17-19.30 Lilla Karyll/Meriemy kerran kuussa 25.1., 15.2., 22.3., 26.4. tiedustelut p. 050 312 5193.</p> <p>Omaisten teemailat - tietoa ja tukea omaisille ja läheisille klo 18-20 Meriemy kerran kk 25.1., 22.2., 22.3., 19.4.</p> <p>Sähly klo 20.30-21.30 Omnia ammatti- opiston sali joka viikko 11.1.-24.5. tied. poikkeukset p. 050 310 7980.</p> <p>Tukiryhmä ahdistuneille klo 18-19.30 Villa Apteekki parilliset viikot 11.1.-19.4.</p>	<p>Perjantai Jooga/venyttely/rentoutus klo 13-14.15 ESKO joka viikko 12.1.-11.5. (ei 30.3., 23.2.)</p> <p>Bänditaitoryhmä klo 13-14 Lilla Karyll joka viikko 12.1.-25.5. (ei 30.3.)</p> <p>Levyraati klo 14-16 Meriemy kerran kuussa 12.1., 9.2., 9.3., 13.4.</p> <p>Kuntosali klo 16-17 Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosali joka viikko 12.1.-25.5.</p>
---	--	--	--	---



Olet tervetullut mukaan!



Lisätietoa Emyn monipuolisesta toiminnasta ja kohtaamispaikoista Emy-tiedotteesta sekä www.emy.fi

Tiedustelut puhelimitse
p. 050 310 7980 tai sähköpostilla
espoonmielenterveys@emy.fi

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Ryhmätoiminta syksyllä 2018

<p>Maanantai Teatteriryhmä klo 14-15.30 ESKO (Pappilant. 2) joka viikko 20.8.-10.12. (ei 15.10.) ilmoittaudu p. 050 310 7980.</p> <p>Jalkapallojoukkue FC Askel klo 15-16.30 Laaksoalahden teko- nurmijoka viikko 15.10. saakka klo 15.30-17 Laaksoalahden halli joka viikko 22.10.-17.12. Tiedustelut p. 050 552 1049.</p> <p>Sielun maisemien maalarit klo 17-19 Lilla Karyll (Pappilant. 7) joka viikko 27.8.-17.12.</p> <p>Jooga klo 17-18 Lagstads skola joka viikko 20.8.-3.12. (ei 15.10.)</p>	<p>Tiistai Leivontaryhmä klo 10-12 Meriemy (Merenkäynti 3) joka vk 4.9.-4.12.</p> <p>Keilaus kerran kuussa 14.8., 11.9., 9.10., 13.11. klo 14 Tapiolan keilahalli ilmoittaudu p. 09-863 2031.</p> <p>Ilon maalarit klo 16.30-18.30 Meriemy joka viikko 28.8.-18.12.</p> <p>Nuorten aikuisten (18-32-vuotiaat) taideryhmä klo 16.30-18.30 me-talo joka viikko 7.8.-18.12. Tiedustelut p. 050 310 7982.</p> <p>Sähly klo 17-18 Koulumestarin koulu joka viikko 21.8.-4.12. (ei 16.10.) Tiedustelut p. 050 310 7980.</p> <p>Keskusteluryhmä kaksisuuntais- ta mielialahäiriötä sairastaville klo 18-19.30 Lilla Karyll parilliset viikot 4.9.-11.12.</p> <p>Itämainen tanssi naisille klo 18-19 Lagstads skola joka viikko 21.8.-4.12. (ei 16.10.) ilmoittaudu p. 050 310 7980.</p> <p>Katso kääntöpuolelta Emyn hankkeiden ryhmätoiminnasta!</p>	<p>Keskiviikko Musiikkiraati klo 12-13 Kylämaja parilliset viikot 5.9.-28.11.</p> <p>Yhteislaulua klo 13-14 Kylämaja parilliset viikot 5.9.-28.11.</p> <p>Kirjastotunti klo 13-14 Meriemy. Kerran kuussa 26.9., 24.10., 28.11., 19.12.</p> <p>Jalkapallojoukkue FC Askel klo 15-16.30 Keski-Espoon teko- nurmijoka viikko 19.9. saakka, lisäksi treenit to 27.9.</p> <p>Futsal FC Askel klo 17-18 Storängens skola (Rehtorinkuja 4) 3.10.-28.11. (ei 17.10.)</p> <p>Nuorten aikuisten (18-32-vuotiaat) kuntosali klo 16-17 Leppävaaran urheiluhalli joka viikko 15.8.-19.12. Tiedustelut p. 050 312 5193.</p> <p>Elämäkerrallinen kirjoitusryhmä klo 17-19 Meriemy joka viikko 12.9.-28.11. ilmoittaudu p. 050 310 7980.</p> <p>Sulkapallo klo 19.30-21 Meritorin koulu joka viikko 22.8.-28.11. (ei 17.10.) Tiedustelut p. 050 310 7980.</p>	<p>Torstai Torstain toimintaryhmä klo 13.30 Lilla Karyll joka viikko 13.12. saakka p. 050 310 7981/050 310 7985.</p> <p>Meren ja taivaan välillä - diakonin keskusteluryhmä klo 14-15.30 Meriemy parittomat viikot 20.12. saakka.</p> <p>Vesiliikuntaa yhdessä tapaaminen klo 15.30 Keski-Es- pooon uimahallin aula/sohvat joka viikko 13.9.-29.11. Tiedustelut p. 050 367 2676.</p> <p>Karikatyryryhmä klo 17.30-19 Lilla Karyll parilliset viikot 6.9.-29.11.</p> <p>Runoryhmä klo 17.30-19 Lilla Karyll parittomat viikot 13.9.-22.11.</p> <p>Tukiryhmä ahdistuneille klo 18-19.30 Villa Apteekki parilliset viikot 6.9.-13.12.</p> <p>Omaisten teemailat - tietoa ja tukea omaisille ja läheisille klo 18-20 Meriemy, kerran kuukau- dessa 13.9., 11.10. ja 8.11.</p> <p>Sähly klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston salt. Joka viikko 16.8.-13.12. Ei vuoroja: 13.-27.9., 18.10. ja 6.12. Tiedustelut p. 050 310 7980.</p>	<p>Perjantai Jooga klo 13-14.15 ESKO joka viikko 7.9.-30.11. (ei 19.10.) ilmoittaudu p. 050 310 7982.</p> <p>Bänditaitoryhmä klo 13-14 Lilla Karyll joka viikko 24.8.-7.12. (ei 19.10.)</p> <p>Elävä äänikirja klo 14 Meriemy parittomat viikot 14.9.-23.11.</p> <p>Levyraati klo 14-16 Meriemy kerran kuussa 21.9., 19.10., 16.11.</p> <p>Kuntosali klo 16-17 Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosali joka viikko 24.8.-7.12.</p> <p>Nuorten aikuisten (18-32-vuotiaat) peliryhmä klo 15-18 Olari (Maapallonk. 8 E-F) joka viikko 7.9.-30.11.</p>
--	---	--	--	---

www.emy.fi & EMY-Tiedote

Tarkemmat tiedot ryhmistä
sekä paljon lisää toimintaa:
www.emy.fi & EMY-Tiedote

Tervetuloa mukaan,
osallistuminen on maksutonta.

EMY MESSIIN

Tuu messiin! -hanke tavoittelee inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnan keinoin 18–32-vuotiaiden nuorten aikuisten kanssa. Tuu messiin! on Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n hanke, joka on suunnattu mielenterveys- tai päihdeongelmia kohdanneille tai sosiaalisesti eristäytyneille nuorille aikuisille, jotka kaipaavat kavereita ja tekemistä. Toimintaa järjestetään eri puolilla Espoota pääsääntöisesti iltapäivisin ja alkuiltaisin. Tule mukaan osallistumaan ja rakentamaan Emyyn uutta toimintaa nuorille aikuisille!

Taideryhmän, peliryhmän, kuntosaliryhmän ynnä muiden ryhmien lisäksi hankkeessa käynnistetään kamuryhmiä eri alueille. Kamuryhmissä voit tutustua uusiin ihmisiin yhteisen tekemisen merkeissä. Jokainen kamuryhmä muotoutuu osallistujensa näköiseksi.

Sinä 18-32-vuotias, ota yhteyttä ja tuu messiin!

Arttu Pöyhkäri p. 050 312 5193 arttu.poyhkaari(at)emy.fi
Titta Huuskonen p. 050 310 7982 titta.huuskonen(at)emy.fi

www.emy.fi/nuoret-aikuiset

EMY MESSIIN



Oletko 29–65-vuotias ja kaipaat mielekästä tekemistä? Etkö vielä ole Emyn tai muun yhteisön toiminnassa mukana? Onko läheisesi tai asiakkaasi eristäytynyt, mutta saattaisi osallistua, jos joku kutsuisi?

Kutsu-hankkeen ystäväryhmätoiminnasta voi saada uusia kavereita ja ystäviä. Tarjolla on myös mielekästä tekemistä, vapaaehtoistöitä ja uutta sisältöä elämään. Ryhmätoimintaa järjestetään eri puolilla Espoota. Ryhmät ovat suljettuja, mutta täydentyviä. Otathan ensin yhteyttä, jos haluat mukaan. Esimerkkejä ystäväryhmätoiminnasta:

- Espoon keskuksessa maanantaisin klo 10.30-12.30
- Espoon keskuksessa keskiviikkoisin klo 15-17
- Espoon keskuksessa torstaisin klo 12.15-13.45
- Leppävaarassa parittomien viikkojen maanantaisin klo 15-17
- Matinkylässä maanantaisin klo 14-15.30
- Kivenlahdessa tiistaisin klo 13-15

Kutsu-hanke järjestää sosiaalisten taitojen harjoittelu -kurssin Leppävaarassa Raitin Pysäkillä parillisten viikkojen maanantaisin klo 15-17 ajalla 1.10.-10.12.2018. Hakeudu mukaan kurssille ottamalla yhteyttä 27.9.2018 mennessä.

Virpi Guttorm p. 050 310 7981 virpi.guttorm(at)emy.fi
Tuomas Roito p. 050 310 7985 tuomas.roito(at)emy.fi

www.emy.fi/hankkeet



LIITE 4

Emyn ryhmätoiminnan tilastot vuodesta 2018

