



www.emy.fi

EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalhälsöförening EMF rf

EMY-tiedote 11/2020
Marraskuu



Kohtaamispaikka Lilla Karyll
Pappilantie 7, Espoon keskus
02770 Espoo p. (09) 859 2057

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

Kohtaamispaikka ja ryhmätila
Valoemy Maapallonkatu 8 E-F
(sisään Maapallonkujan puolelta
kävelytieltä)



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

Emyn kuulumisia

Hei! Onpas mukavaa, kun juuri sinä luet tätä lehteä.

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n tiedote on yhdistyksen kuukausittainen tiedotus- ja jäsenlehti. Tämä numero toimii samalla yhdistyksemme esitteenä virtuaalisilla Mielenterveysmessuilla. Tässä numerossa kerrotaan Emyn toiminnasta entistäkin selkeämmin, toivottavasti onnistumme. Tiedotteessa esitellään Emyn toiminta kuukaudeksi kerrallaan ja lisäksi on kirjoituksia, runoja, maalauksia ja piirroksia. Aineisto on tervetullutta aina!

Vallitseva koronavirustilanne elää ajassa ja me kaikki yritämme siihen sopeutua. Olen kuullut, että jonkin verran vallitsee epä-tietoisuutta Emyn toimintaan liittyen. Tarvitseeko ilmoittautua vai saako vain tulla paikalle? Mitä toimintoja on peruttu koronaviruksen takia ja mitä ei? Lupaen yrittää selkiyttää tätäkin asiaa tässä lehdessä parhaan kykyni mukaan. Siitä huolimatta joudun toteamaan, että varmimman ja ajankohtaisimman tiedon saa aina kotisivuiltamme: emy.fi. Toinen vaihtoehto on soittaa tai viestiä kenelle tahansa Emyn työntekijälle (yhteystiedot ovat sivulla 15).

Jos yritän yksinkertaistaa... Melkoisen varmasti uskallan luvata, että Emyn kaikki kolme kohtaamispaikkaa ovat avoinna normaalisti koko marraskuun ja voit tulla paikalle ilman ennakoilmoittautumista. Lilla Karyll ja Meriemy ovat avoinna arkisin klo 9-16.30. Valoemyn avoimet ovet ovat ma klo 9-16 ja to-pe klo 9-14. Lisäksi Meriemy ja Lilla Karyll ovat viikonloppuisin vapaaehtoisvoimin avoinna, mutta tarkistathan siihen liittyvät asiat viereiseltä sivulta. Talkootoimintaan ilmoittaudutaan etukäteen.

Emyn ryhmissä on nyt kovasti muutoksia, mutta toivotamme silti jokaisen lämpimästi tervetulleeksi mukaan. Ryhmien tiedot ja esittelyt alkavat sivulta 6. Nuorten aikuisten toimintaa kehittävän Tuu messiin! -hankkeen toiminta sivulla 14 ja Emyn retket, kurssit ja muut ajankohtaiset sivuilla 4-5. Kaikki Emyn toimintaan liittyvät ilmoittautumiset hoituvat internetin kautta osoitteessa: vello.fi/emery. Ilmoittautumisen voi myös hoitaa soittamalla kenelle tahansa Emyn työntekijälle.

Olet lämpimästi tervetullut Emyyn! Ja muistathan, että aina saa kysyä. Esitellämme myös erittäin mielellämme yhdistyksen toimintaa sinulle henkilökohtaisesti. Otathan kuitenkin ensin yhteyttä ajan sopimiseksi.

Pysytään yhteydessä ja vaalitaan yhteisöllisyyttä näistä vaikeista ajoista huolimatta!

Tiina :)

Vinkki! Yhteisöllisyyttä on mahdollista kokea myös verkossa, Discordissa #Avomieliin-verkko (katso sivu 12).



- •
- Marraskuun täripit •
- 6.11. Perehdytään Discordiin •
- 7.11. Emyn kokouksia •
- 12.11. Biljarditurnaus •
- 15.11. Kynttilätapahtuma Es- •
- poon Tuomiokirkolla •
- 17.11. Kisakatsomossa •
- Mielenterveysmessut •
- 18.11. Retki Amos Rexiin •
- 24.11. Retki Luonnontieteelli- •
- seen museoon •
- •



EMY-tiedote 11/2020
Palaute: tiina.pajula(at)emy.fi p. 050 310 7987
Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Y-tunnus: 0678820-6
EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo
espoonmielenterveys(at)emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan internet-osoitteessa www.emy.fi
Emyn löydät myös Facebookista
Vastaava toimittaja: Tiina Pajula
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 tiina.pajula(at)emy.fi tai postitse Lilla Karylliin.
Kansi: Aulikki Nukala
Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi Emylle emy.fi -sivujen aloitelomakkeella!

Olet lämpimästi tervetullut Emyyn, kunhan et ole flunssaoireinen.

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7,
Espoon keskus
p. 09-859 2057



- **Avoinna arkisin klo 9.00 - 16.30, talkoot klo 9.30-12.**
- **Klo 9-12 talon alakertaan mahtuu rajallinen määrä kävijöitä ja osa ohjataan tarvittaessa talon yläkertaan.**

Lilla Karyll on vuonna 1902 rakennettu, yhdistyksen 90-luvulla kunnostama puuhuvila omalla pihalla Espoon keskuksen Pappilanmäellä, kivenheiton päässä Espoon keskuksen asemasta ja Espoon vanhasta tuomiokirkosta. Lilla Karyllissa on tarjolla mm. edullista kahvia ja teetä, juttuseuraa, tietokone, päivän lehti sekä talkootoimintaa ja ryhmiä (ks. sivut 6-9). Tervetuloa!

Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 09-863 2031



- **Avoinna arkisin klo 9.00 - 16.30**
- **Talkoot ma, ke ja pe klo 9.30-12**

Meriemy sijaitsee Ala-Kivenlahden ostoskeskuksessa, noin viiden minuutin kävelymatkan päässä Kivenlahden merimaisemasta. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutason kohtaamispaikkaan on helppo tulla moikkaamaan, nauttimaan kupillinen kahvia, osallistumaan talkoisiin, lukemaan lehteä tai vaikka surffaamaan netissä. Koputa oveen rohkeasti, olet tervetullut!

Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy



Maapallonkatu 8 E-F, Espoo. Huomaathan, että sisäänkäynti on Maapallonkujan puolella taloa.
p. 050 312 5193

- **Avoimet ovet maanantaisin klo 9-16, torstaisin klo 9-14 ja perjantaisin klo 9-14.**

Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Espoon Olarissa, Kuitinmäessä. Avoimien ovien aikoina voit tulla kahville, tapaamaan muita tai tutustumaan Emyyn. Muina aikoina Valoemyn tilat ovat ryhmien käytössä. Lisätiedot ryhmistä löydät tästä lehdestä. Olet tervetullut mukaan!

Talkoisiin ilmoittaudutaan etukäteen

Lilla Karyllissa talkoot järjestetään jokaisena arkipäivänä ja Meriemyssä ma, ke ja pe klo 9.30-12.30. Talkoisiin ilmoittaudutaan mukaan etukäteen Vellon kautta: vello.fi/emyry tai puhelimitse työntekijälle. Vellosta varmistat paikkasi, mutta viime hetkellä eli klo 9.00-9.30 välillä saapuvia otamme mukaan talkoisiin, kunnes ryhmä on täysi. Lilla Karyllin talkoisiin mahtuu mukaan 8 ja Meriemyn talkoisiin 5 talkoolaista.

Talkoiden aluksi jaetaan yhdessä talkootyöt, jotka voivat olla esimerkiksi siivousta tai ruoanlaittoa. Sitten suunnitellaan, mitä tehdään talkooteriaksi ja ruvetaan hommiin. Kiitoksena talkootyöstä jokainen talkoolainen saa syödäkseen maittavan lounaan yhteisessä pöydässä. Talkoot ovat monelle apuna vuorokausirytmien ylläpitämisessä ja yksinäisyyden vähenemisessä.

Näin toimimme yhdessä virusta vastaan

Emyn kohtaamispaikoissa on tarjolla kasvomaskeja ja osallistumisen ajaksi. Suosittelemme, että maskeja myös käytetään. Jokainen paikalle tulija ohjataan ensin pesemään kätensä ja lisäksi tarjolla on käsidesiä viimeistelyksi. Jos sinulla on flunssan oireita, jätähän osallistumisesi väliin. Kaikessa toiminnassamme pyrimme säilyttämään turvavälit toisiimme. Mikäli turvavälit eivät onnistu, puemme maskit.

Emy seuraa koronavirustilanteen kehittymistä ja mukauttaa toimintaansa tilanteen vaatiessa. Ajankohtaisimman tiedon saat aina ajankohtaisilta kotisivuiltamme emy.fi tai soittamalla työntekijälle.

Emy on avoinna viikonloppuisin vapaaehtoisvoimin

Meriemy on avoinna lauantaisin klo 12-16 ja Lilla Karyll sunnuntaisin klo 12-16 Emyn vapaaehtoisten ansiosta. Tervetuloa siis myös viikonloppuisin Emyyn!

Emyn ajankohtaiset ja menot

Emyssä tapahtuu paljon. Ajankohtaisista asioista saat tietoa tältä aukeamalta.

Emy kutsuu jäsenistönsä syyskokoukseen

Emyn sääntömääräinen syyskokous pidetään **lauantaina 7.11.2020 klo 13** Valoemyssä, Maapallonkatu 8 E-F. Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Emyn kuukausikokous ja Kaikukorttiryhmä syyskokouksen jälkeen

Lauantaina 7.11. Valoemyssä syyskokouksen jälkeen (noin klo 14.30) pidetään Emyn kuukausikokous. Kokouksessa suunnitellaan yhdistyksen toimintaa. Käymme läpi retkitoiveita ja muita aloitteita. Kokous on avoin kaikille. Aloitteita ja ideoita voi esittää emy.fi -sivujen oikean sivupalkin lomakkeen kautta. Kannattaa tulla myös itse mukaan kokoukseen kertomaan omasta ehdotuksesta! Muistathan, Emy on yhteisö, jossa kaikki saavat olla osallisena. Emy kannustaa vapaaehtoisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Jokainen pystyy halutessaan pienellä kynnyksellä järjestämään yhteistä tekemistä! Jokaisella on jotain annettavaa yhteiseen kokemukspankkiin. Kaikukortin haltijoiden tapaminen (yhteisten kulttuurientojen sopimista ynnä muuta mukavaa) pidetään kuukausikokouksen jälkeen (noin klo 15). Kaikukortista lisää sivulta 15.

Opastusta Avomielin-verkon käyttöön

Perjantaina 6.11. klo 13-14 Meriemyssä tutustutaan Avomielin-verkkoon ja Discordin käyttöön! Käymme yhdessä verkon toimintaperiaatteita

TÄTÄ ON TOIVOTTU

läpi videotykin välityksellä. Voit myös tulla vain seuraamaan – chattailuun ei tarvitse välttämättä itse osallistua. Autamme kyllä siinäkin alkuun!

Startti Emyn vapaaehtoiseksi

Maanantaina 30.11. klo 15-17 Villa Apteekin (Pappilantie 5) alakerran neuvotteluhuoneessa. Kiinnostako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisokoulutukseen! Ilmoittaudu mukaan: vello.fi/emyry tai työntekijälle.

Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

Me Emyssä yhdistämme ihmisiä 2-4 henkilön kaveriporukoihin. Ajatuksena vähentää yksinäisyyttä. Ihmiset voivat tavata ja tutustua, jutella vaikkapa kahvikupposen äärellä. Yhdessä voi lähteä vaikka pienelle retkelle. Mahdollista on myös käydä vaikka Kaikukorttikohteissa yhdessä. Tai voimme keksiä jotain muuta mukavaa ja porukkaa yhdistävää. Kaveriporukat tai vertaiskaverit toimivat toisilleen vapaaehtoisena matalan kynnyksen vertaistukena – kohtaavat toisensa ihmisenä, vertaisena. Saat lisätietoa toiminnasta Virpin kautta, p. 050 310 7981.

Lilla Karyllissa ja Meriemyssä tarjolla ATK-neuvontaa

Tiistaisin klo 10-14

Lilla Karyllin yläkerrassa ja **perjantaisin klo 12-15** Meriemyssä on tarjolla henkilökohtaista neuvontaa ja opastusta tietokoneen, tabletin tai kännykän käyttämisessä. Varaa oma aikasi:

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE

vello.fi/emyry tai p.050 310 7980. Tule oppimaan uutta tai kysymään tarkentavia kysymyksiä.

Avomielin-kumppanien biljarditurnaus

Torstaina 12.11.2020 klo 11.45 Meriemyssä ja Bar & Billiard Brodesa kisailaan biljardissa. Turnausta ennen kokoonnumme Meriemyssä klo 11.45 ja turnaus aloitetaan klo 12. Emy tarjoaa osallistujille eväspussit. Jos haluat mukaan Emyn joukkueeseen, ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai pyydä apua Emyn työntekijältä (yhteystiedot s. 15).

Kynttilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistolle

Sunnuntaina 15.11.2020 klo 18 alkaen kynttilätilaisuus itsemurhan tehneiden muistolle. Kynttilöiden sytytys Espoon Tuomiokirkon edessä klo 18 ja teetä/kahvia Pitäjätuvalla tämän jälkeen. Yhteistyössä Emy & seurakunta. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Retki Amos Rexiin

Keskiviikkona

18.11.2020 klo 13 lähdemme retkelle Lilla Karyllista yhtä matkaa. Amos Rexissä on meneillään Egyptin loisto -näyttely, jossa pääsemme sukeltamaan entisaikojen egyptiläisten vuodenkiertoon, maailmankuvaan, uskontoon ja valtiorakenteeseen sekä näkemään ihmisten käyttämiä tavallisia arkiesineitä. Näyttelyn jokaisella esineellä on oma ainutlaatuinen tarinansa. Emy tarjoaa ennakoon ilmoittautuneille matkat ja maskit, sisäänpääsy

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE

on meille ilmainen. Ilmoittaudu mukaan 16.11. mennessä: vello.fi/emyry tai työntekijälle. Tervetuloa mukaan!

Huomaathan, että näyttelyssä käsitellään kuolemaa ja esillä on muumioituja vainajia, joten retki ei välttämättä sovi tästä syystä herkimmille.

Mielenterveysmessut 2020

Mielenterveysmessut 2020 järjestetään verkossa: www.mtkl.fi. Tuule Valoemyyn seuraamaan yhdessä messujen maksuttomia luentoja ja kokemuspuheenvuoroja sekä tutustumaan messujen virtuaalinäyttelyyn! Tarjolla on myös pientä napposteltavaa. **Tiistain 17.11.2020** ohjelma klo 9.30 messu-studio, jossa muun muassa valitaan hyvän mielen lähettiläs, klo 11 kokemuspuheenvuoro erityisherkkyydestä, klo 12 luento sisäisestä turvattomuudesta, klo 13 kokemuspuheenvuoro päihteistä ja masennuksesta, klo 14 lapsuuden traumoista kohti eheämpää elämää, klo 15 omaisen osa: ratkaiseva ja rakas. Ilmoittaudu mukaan messujen kisakatsomoon 16.11. mennessä: vello.fi/emyry tai Emyn työntekijälle. Ilmoitathan samalla lisätietona erityisruokavaliosi ja ajan monelta aiot saapua. Messuilla vierailaan yhdessä myös kaikille avoimessa hyvinvoinnin teematuokiossa **ke 18.11. klo 13.** Tervetuloa!

Emy osallistuu Mielenterveysmessuille perinteiseen tapaan yhteistyössä Avomielin-yhdistysten kanssa. Yhdistyksillä on messuilla yhteinen osasto ja Avomielin-lehti 2020 julkaistaan messuilla.

Kutsumme
mukaan,
TERVETULOAA!



Retki Luonnontieteelliseen museoon

Tiistaina 24.11. lähemme retkelle Lilla Karyllista yhtä matkaa klo 13. Mukaan lähtee opiskelija Maria. Emy tarjoaa yhteislähtijöille pääsyliput sekä matkaliput ja maskit. Ilmoittaudu mukaan 23.11. mennessä: vello.fi/emyry tai Emyn työntekijälle.



Luovaa kirjoittamista

Mielenterveyden keskusliiton kulttuurituottaja Nina Tuittu ohjaa kaksi luovan kirjoittamisen teemakertaa Valoemyssä, **ti 1.12. ja to 3.12. klo 13-15.** Kerroilla pohditaan, miten luovan kirjoittamisen alkuun pääsee? Voisiko luovuutta lisätä arjessa kirjoittamisen keinoin? Miten saada pulpahtelevat sanat runoksi? Mitä ihmettä ovat aamusivut tai muistin taide? Jokainen kerta on oma erillinen kokonaisuutensa ja niihin ilmoittaudutaan erikseen. Voit tulla mukaan kerran tai kaksi ja etänä osallistuminenkin on mahdollista. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu mukaan 22.11. mennessä: vello.fi/emyry tai työntekijälle. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko osallistua kurssille Valoemyssä paikan päällä vai etänä.

Emyn syysleiri on peruttu

Emyn marraskuulle ohjelmoitu syysleiri on peruttu pahentuneen koronavirustilanteen takia. Kaikille leirille hakeneille on ilmoitettu asiasta henkilökohtaisesti. Järjestetään leiritoimintaa taas aikanaan, kun on se on turvallista. Pahoitellaan tilannetta!

Emyn liikuntaryhmissä on paljon muutoksia

Emyn liikuntaryhmistä suurin osa on jäänyt tauolle 19.10. lukien koronavirustilanteen takia. Tarkemat tiedot seuraavilta sivuilta kaikista Emyn ryhmistä. Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös emy.fi/ryhmätoiminta. Emyn liikuntaryhmistä kokoontuu yhä perjantain joogaryhmä, Valoemyyn tuolijumppa ja keilaus. Espoon kaupungin liikuntatiloissa kokoontuvat ryhmät ovat peruttuna eli jalkapallotreenit, säilyryhmät, maanantain jooga, sulka-pallo ja kuntosalivuorot. Pahoitellaan tilannetta.

Etkö vielä ole mukana Emyn toiminnassa? Onko kotoa lähteminen vaikeaa? Kaipaanko lisätietoja tai rohkaisua?

Otathan meihin yhteyttä. Mietitään yhdessä, miten helpottaa yksinäisyyttä, saada päiviin sisältöä sekä löytää yhteisö, johon kuulua. Esittelemme mielellämme Emyn toimintaa sekä myös Emyn kumppanien toimintaa. Soita tai laita viesti p. 050 310 7981. Emyn toiminta on kaikille avointa eikä jäsenyyttä vaadita.

Tervetuloa Emyyn!

Emy on mukana Tukinetissä

Tukinetissä on palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen. Tukinetin teemojen kautta voi tutustua itseä koskettaviin aiheisiin, osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Keskustelu helpottaa. www.tukinet.net

Emyn ryhmätoiminta

Emyn syyskauden monipuolinen ryhmätoiminta kutsuu sinut mukaan.

Harrastuksia ja tekemistä

Discord-levyraati

Etälevyraati kokoontuu Discord-alustalla maanantaisin klo 11 ajalla 7.9.-30.11.2020. Levyraati toteutetaan videoyhteydellä, mutta voit tulla mukaan myös pelkällä äänellä. Soitettavat kappaleet etsimme internetistä, kuten Youtubesta tai Yle Areenasta. Jokainen saa valita yhden kappaleen sekä kommentoida ja arvostella vuorollaan kunkin kappaleen. **Ilmoittaudu mukaan Avomielin-verkossa!** Lisäohjeita tai apua osallistumiseen on myös tarjolla. Tervetuloa mukaan!



Shakkikerho

Kaikille avoin shakkikerho kokoontuu Villa Apteekin yläkertaan maanantaisin klo 13-15 (ajalla 7.9.-30.11.2020). Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkot vielä osaisi shakkia – neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan!

Kuvataideryhmiä kaikille

Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole, tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien iloa! Yhteiskäyttöön tarkoitettuja tarvikkeita on tarjolla paikan päällä käytettäväksi.



- Sielun maisemien maalarit kokoontuvat Lilla Karylliin joka maanantai klo 17-19, ajalla 7.9.-14.12.2020.

- Ilon maalarit kokoontuvat joka tiistai Meriemyyntiin klo 16.30-18.30, ajalla 8.9.-15.12.2020.

Teatteriryhmä

Emyn teatteriryhmä kokoontuu tiistaisin klo 14-15.30 ESKOn salissa (Pappilantie 2). Ryhmässä harjoitellaan ilmaisutaitoa ja näyttelemistä teatterikoulun opettajan ohjauksessa 1.9.-8.12.2020 (ei 13.10.). Ilmoittauduthan mukaan ryhmään Vellon kautta: vello.fi/emery.

Leivotaan yhdessä

Leivotaan yhdessä Meriemyyntiin tiistaisin klo 10-12. Tule mukaan! Leivontaryhmä kokoontuu viikoittain ajalla 8.9.-15.12.2020.

Herkkuja hävikistä

Tuppaavatko juurekset jäämään jääkaapin nurkkaan ja leipää lentämään biojätteeseen? Tule hävikkiruokaryhmään ideoimaan ja tekemään helppoja, mutta herkullisia ruokia! Kokoonnumme keskiviikkoisin Valoemyssä klo 10-13. Ilmoittaudu mukaan: vello.fi/emery. Hävikkiruokaryhmä kokoontuu viikoittain ajalla 2.9.-2.12.2020.

Askartelupaja

Askartelupaja järjestetään Villa Apteekin (Pappilantie 5) yläkerrassa parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 13-15, ajalla 9.9.-2.12.2020. Ryhmässä askarrellaan eri teemoista ja materiaaleista, tervetuloa!

Kässäkahvila

Tehdään yhdessä käsitöitä kahvitte-lun ja rupattelun ohessa. Voit ottaa oman käsityön mukaan tai aloittaa ryhmän tarvikkeilla jotakin uutta. Neuvoja ja vinkkejäkin on tarjolla. Ryhmässä mukana Eeva. Kokoontumiset Meriemyyntiin parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 13-14 ajalla 9.9.-2.12.2020.

Tarinapaja

Tervetuloa mukaan Eveliina-opiskelijan ohjaamaan kirjoitusryhmään. Ryhmässä kirjoitamme tarinoita vaihtelevista teemoista. Taitovaatimuksia ei ole, tervetuloa mukaan! Ryhmä kokoontuu Valoemyntin neukkarissa torstaisin 13-14.30 ajalla 1.10.-26.11.2020. Ryhmä on kurssimainen, joten tulethan mukaan mieluiten jo ensimmäisille kerroille.

Toimintaryhmä Lilla Karyll

Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä kokoontuu Lilla Karyllissa torstaisin (17.9.-10.12.2020) klo 13.30. Ilmoittauduthan mukaan ryhmään: vello.fi/emery. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. Yhteistyössä Emy ja HUS HYKS Jorvin psykiatria. Ryhmän toimintaa:

- 5.11. Heijastimien askartelua
- 12.11. Tietovisailua
- 19.11. Kangaskassien maalausta
- 26.11. Pikkujoulu puuhia
- 3.12. Terveellisiä välipaloja (ilmoittaudu: vello.fi/emery 2.12. mennessä)



Käsityöryhmä

Tervetuloa käsityöryhmään! Täällä voit neuloa, kirjoa tai tehdä jotain muuta, ja voit myös olla tekemättä mitään. Valoemysssä on käytettävissä myös ompelukone, voit vaikka korjata vaatteitasi tai ommella jotain muuta. Ryhmä on kaikille avoin eikä taitovaatimuksia ole, ja opastusta on laaja-alaisesti tarjolla kaikenlaisiin käsitöihin. Kokoonnumme perjantaisin klo 12-14 Valoemyn pikku-olkkarissa ajalla 4.9.-27.11.2020. Tule mukaan!

Bänditaitoryhmä

Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneeseen perjantaisin klo 13-14 ajalla 4.9.-27.11.2020 musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Tervetuloa mukaan ryhmään!

Levyraati

Meriemyn levyraati kokoontuu klo 13 marraskuussa perjantaina 20.11.2020. Levyraadissa analysoidaan, muistellaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit ottaa omaa musiikkia mukaan tai valita kappaleen netistä.

Toimintaryhmä Meriemy

Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä kokoontuu Meriemysssä parillisten viikkojen perjantaisin klo 13, ajalla 4.9.-27.11.2020. Tervetuloa! Toiminta ryhmässä: 13.11. Musiikkimaalausta, 27.11. Pikkujoulujuhla. Tervetuloa mukaan!

Keskustelua ja kohtaamisia

Tukiryhmä ahdistuneille

Tukiryhmä ahdistuneille kokoontuu Villa Apteekin alakerrassa (Pappilantie 5) parillisten viikkojen maanantaisin klo 15.30-17 ajalla 14.9.-7.12.2020. Ryhmässä keskustellaan luottamuksellisesti ahdistuneisuudesta, tehdään erilaisia tehtäviä ja jaetaan selviytymiskeinoja. Tervetuloa mukaan. Ryhmässä mukana vertaisohjaaja Monika yhdessä Emyn työntekijä Tiinan kanssa.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville

Kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärelle Lilla Karylliin parillisten viikkojen tiistaisin klo 18-19.30. Kokoonnumme ajalla 1.9.-8.12.2020. Tervetuloa mukaan!

Hyvinvoinnin teematuokiot

Valoemyn isoon olohuoneeseen kokoonnutaan vaihtelevien hyvinvoinnin teemojen äärelle keskiviikkoisin klo 13 (ajalla 9.9.-2.12.2020). Tuokiot ovat avoimia ihan kaikille, joten tule mukaan silloin, kun sinulle sopii!

Hyvinvointiteemat:

- 4.11. Stressinhallinta
- 11.11. Voimaa myönteisestä muistelusta
- 18.11. Mielenterveysmessut
- 25.11. Virkeyttä smoothieista (ilmoittaudu 24.11. mennessä: vello.fi/emymy)



- 2.12. Luontoiltapäivä



Savuton tulevaisuus?

Tukiryhmä tupakoimattomuuden tueksi. Ryhmä kokoontuu Valoemysssä parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 15-16 ajalla 30.9.-9.12.2020. Voit tulla mukaan ryhmään alusta saakka tai poiketa ryhmässä silloin, kun siltä tuntuu. Ryhmä soveltuu myös sähkötupakan käyttäjille, nuuskan käyttäjille sekä heille, jotka ovat ehkä jääneet kiinni korvaustuotteisiin. Osallistuminen ryhmään ei edellytä sitoutumista tupakoinnin lopettamiseen tai edes vähentämiseen! Pohditaan yhdessä keinoja, mitkä auttavat. Mahdollisuuksia on! Mukana Virpi.

Tarkoituksellisemman elämän jäljillä

Oletko kiinnostunut kehittämään elämäntaitojasi ja motivoitunut ryhmämuotoiseen työskentelyyn? Ryhmän tavoitteena on elämäntaitojen vahvistaminen ja myönteisyyden lisääminen. Ryhmän viitekehysenä toimii logoteoreettinen ajattelu, joka elämänmyönteisenä sekä tarkoituksellisuutta painottavana elämäntapana antaa hyvän perustan mielen hyvinvointiin. Ryhmä kokoontuu Valoemysssä keskiviikkoisin klo 16.30-18, ajalla 7.10.-11.11.2020. Ryhmä on suljettu ja etenee kurssimaisesti. Hae mukaan ryhmään p. 050 310 7981.

Keskusteleva tehetki

Kokoonnumme Lilla Karylliin parillisten viikkojen keskiviikkoisin (2.9.-9.12.2020) klo 16.30-18. Keskustelemme vaihtuvista teemoista, tervetuloa mukaan ryhmään! Mukana Bror.

Keskustelua yksinäisyydestä

Kokoonnumme keskustelemaan yksinäisyydestä Lilla Karylliin parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 16.30-18. Ryhmä sopii sinulle, jos koet tai olet kokenut yksinäisyyttä. Tämä vertaistukeen pohjautuva ryhmä kokoontuu ajalla 9.9.-2.12.2020.

Discord-olohuone

Olohuoneessa kokoonnutaan ja kohdataan toisia etänä videoyhteydellä tai pelkällä äänellä kerran viikossa Avomielin-verkossa (Discord): torstaisin klo 13. Keskustelu on vapaata samaan tyyliin kuin Emyn perinteisten kohtaamispaikkojen olohuoneissa. Olohuone tarjoaa vertaistukea ja mahdollisuuden tavata muita emyläisiä. Ilmoittaudu mukaan Avomielin-verkossa (ks. sivu 5). Tervetuloa mukaan!

Meren ja taivaan välillä – diakonin ohjaama ryhmä

Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Liisa Pohjosen ohjauksella parittomien viikkojen torstaisin klo 14-15.30 Meriemyyn. Kokoonnutumiset ajalla 10.9.-17.12.2020, tervetuloa!

Tukiryhmä masentuneille

Tukiryhmä masentuneille on keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista. Ryhmä kokoontuu Lilla Karyllissa parittomien viikkojen torstaisin klo 17-18.30 ajalla 10.9.-17.12.2020. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaaja Maaret ja psykoterapiaopiskelija Heli. Osallistujilta edellytetään luottamuksellisuutta. Tervetuloa mukaan!

Ystävärühmät

Ystävärühmät on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Mikäli et ole vielä ystävärühmässä mukana ja haluat mukaan, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981. Ryhmät ovat suljettuja, mutta täydentyviä. Otathan siis ensin yhteyttä. Ystävärühmät kokoontuvat ja retkeilevät eri puolilla Espoota.

- Maanantaisin klo 10-11.45 Me-talo Espoon keskus (ajalla 7.9.-7.12.2020).
- Maanantaisin klo 12-14 Valoemyn neukkarissa monikulttuurinen naisten ryhmä (ajalla 7.9.-7.12.2020).
- Maanantaisin klo 14-15.30 Matinkylässä Asukastalo Kylämajassa (7.9.-7.12.2020).
- Keskiviikkoisin klo 15.30-17.30 Villa Apteekissa (9.9.-9.12.2020).

Liikuntaa ja yhdessäoloa

Tuolijumppaa

Kaiken kuntoisille sopivaa kehoa virkistävää tuolijumppaa järjestetään Valoemyssä (iso olohuone) maanantaisin klo 10-10.30 ajalla 7.9.-30.11.2020. Tule mukaan!

Keilausta kerran kuussa

Emyn keilausryhmä kokoontuu tiistaisin kerran kuussa Tapiolan keilahallissa. Syyskaudella keilataan vielä 24.11. Huom! Ilmoittaudu keilaukseen: vello.fi/emery tai pyydä apua Emyn työntekijältä. Mukana keilaamassa vapaaehtoinen Arja.

Joogaa

Emyn järjestämä jooga on lempeää ja kaikille sopivaa. Joogaa varten pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villtti. Muistathan olla syömättä ja juomatta puoli tuntia ennen ja jälkeen joogan. **Perjantaisin** ESKOn studiossa (Pappilantie 2) klo 13.30-14.45, ajalla 11.9.-27.11.2020. Ilmoittaudu mukaan: vello.fi/emery.

Kävelylenkkiryhmä palaa ohjelmistoon ainakin marraskuun ajaksi

Eikö tule lähdettyä yksin lenkille? Ei se mitään, porukassa se on muutenkin hausempaa! Yhteislähtö kävelylenkille perjantaisin Lilla Karyllista klo 14.30 ainakin marraskuun ajan.. Muista sään mukainen vaateetus. Mukana Saara. Tervetuloa!



Ryhmä on tauolla

Tiedoksi, että seuraavat ryhmät ovat tauolla ainakin vuoden 2020 loppuun saakka:

- Itämainen tanssi
- Uinti
- Emyn ja Espoonlahden seurakunnan omaisten teemaillat
- Lauluryhmä ja lauluraati
- Jalkapallotreenit ja futsal
- Sählyryhmät
- Sulkapallo
- Kuntosali
- Maanantain jooga

Syksyinen aurinko loistaa,
 Ruskan kauniit värit toistaa
 On ilma raikas ja kuulas
 Metsän puut vaistoavat tuskan
 Kohta vie tuuli pois lehdet
 Alta ruskain
 jää vain paljaat oksat
 Saapuu marraskuun
 kaamosaika
 Tummentaa taivaan
 ja sataa räntää –
 on pimeää hämärää

Emylle: Tuula Viljasalo

Surun tie

Mä onnellinen olla sain
 Sun kanssas kuljin rinnakkain
 mut kestänyt se ei
 Sä sanoit mulle ei
 nyt surun tietä kuljen vain
 on vanhemmat mun seurain
 mä kotitöitä teen
 ja koitan elää hiljalleen
 Sä soitit kitaraa ja lauloit
 mulle sillä iloa toit
 mä sain harrastuksen uuden
 soi rumpuni nyt kanssa tuulen
 saan laulusta voimaa
 mua auttaa Äitimaa
 me taivaassa tavataan
 ja siellä ikuisesti tanssitaan

Sanna Heikkänen
 19.10.2020

Unelmia

Minulla on unelmia,
 melkein kuin haaveita.
 Haaveet ovat tulevien aikojen
 toiveita.

Haaveissa ajattelen tulevia,
 toteutettavissa olevia.

Toiveissa on haaveiden alku.

Anne

Marraskuu
 Oksista lehdet putoilee,
 ihmisten mielet apeatuu.
 Jo meni kesä lämpöineen
 ja aurinko silmänsä sulkee.
 Vain punainen lehti ohitse kul-
 kee.
 Ilmakin viilentyy,
 ihmiset koteihinsa hiljentyy.
 On aika kaamosen tulossa.

Emylle: Tuula Viljasalo

SYYSKOKOUS 2020 ESITYSLISTA

Paikka: Kohtaamispaikka Valoemy

Aika: lauantai 7.11.2020 klo 13

- 1 § KOKOUKSEN AVAUS
- 2 § KOKOUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA
- 3 § SIHTTEERIN, ÄÄNTENLASKIJOIDEN JA PÖYTÄKIRJANTARKASTAJIEN VALINTA
- 4 § LAILLISUUDEN JA PÄÄTÖSVALTAISUUDEN TOTEAMINEN
- 5 § ESITYSLISTAN HYVÄKSYMINEEN
- 6 § TOIMINTASUUNNITELMAN JA TALOUSARVION VAHVISTAMINEN VUODELLE 2021
- 7 § JÄSENMAKSUJEN SUURUDET ERI JÄSENRYHMÄILLE VUODEKSI 2021
- 8 § HALLITUKSEN JÄSENTEN KOKOUSPALKKIOIDEN, KULUKORVAUSTEN JA TILINTARKASTAJIEN PALKKIOISTA PÄÄTTÄMINEN VUODELLE 2021
- 9 § HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJAN VALINTA (1 VUOSI)
- 10 § HALLITUKSEN NELJÄN JÄSENEEN VALINTA (2 VUOTTA) EROVUOROISTEN TILALLE
- 11 § TILINTARKASTAJIEN VALINTA
- 12 § ILMOITUSASIAKAS
- 13 § KOKOUKSEN PÄÄTÖS

Emy ensi vuonna

Tiivistetty toimintasuunnitelma ja talousarvio 2021.

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

Toimintasuunnitelma on laadittu vuodelle 2021 aikaisempien vuosien ”normaaliaikojen” toiminnalle. Korona-pandemia tullee edelleen vuonna 2021 häiritsemään erilaisin poikkeuksin toteutettavaa toimintaa sekä vaikuttamaan mahdollisiin osallistujamäärien rajoittamisiin jne, ennen kuin voimme palata ”uuteen normaaliin”.

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. Hallituksen kokouksissa jäsenillä ja muilla seuraajilla on läsnäolo-oikeus. 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 vapaaehtoisen 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, työkeilun ja työharjoittelun paikkoja niin yhdistyksessä kuin Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavalla Kaukalahden puutarhalla. Palkkatuetuun työhön otetaan työntekijöitä.

EMY-tiedote ilmestyy kerran kuukaudessa ja pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten yhteinen lehti Avomieli ilmestyy kerran vuodessa Mielenterveysmessuille. Emyllä on ajantasaiset kotisivut emy.fi sekä aktiiviset sosiaalisen median käyttäjätilit @emyespoo Facebookissa ja Instagramissa sekä Twitterissä Samaan suuntaan -hankkeen osalta. Emy on aktiivinen Avomieli-verkko Discord-alustalla ja Tuu messiin! -hankkeella on oma Discord.

Työntekijät vastaavat toiminnan koordinoinnista. Vähintään kerran vuodessa työntekijät ja hallitus pitävät yhteisen suunnitteluja kehittämispäivän. Kehittämisteemana aiheena

vuodelle 2021 käsiteltiin digitaalisia palveluita sekä virtuaalisen Emy:n kehittämistä elokuun 2020 työpajassa. Aikaisempien vuosien teemat viestinnästä, vapaaehtoistoiminnasta, ja tiimityöstä sekä arvopohjan näkyvyyden edistämisestä todettiin edelleen ajankohtaisiksi.

Vuonna 2021 virtuaalista kohtaamispaikkatoimintaa ja ryhmiä on tarjolla etäyhteyksin eri alustoilla. Ryhmätoimintaa kehitetään elämyksellisemmäksi web- ja videopalaverilaitteistojen avulla. Osaan ryhmätoiminnasta on mahdollista osallistua paikan päällä että etänä (hybridimalli). Somessa viestitään aktiivisesti ja tapahtumia striimataan myös heille, jotka eivät pääse osallistumaan paikan päälle. Infonäytötäulut ovat kohtaamispaikoissa korvanneet pääosin entiset ilmoitustaulut. Ryhmä-, retki-, leiri- ja yms ilmoittautumisissa hyödynnetään laajemmin verkossa tapahtuvaa ilmoittautumista (Vello.fi). Kävijöiden, osallistujien taitoihin käyttää 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 toimiva Tuu messiin! Inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnasta nuorille aikuisille -hanke keskittyy espoolaisten mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia kohdanneiden ja/tai sosiaalisesti eristäytyneiden

18-32-vuotiaiden nuorten aikuisten ta-voittamiseen mukaan vapaa-ajan mie-
lekkääseen, elämänhallintaa tukevaan
ja syrjäytymiskierteitä katkovaan jär-
jestö- ja harrastetoimintaan. Vuonna
2021 hanke jatkuu "avustushäntineen"

kesään saakka. Tuu messiin-toimin-
ta on tarkoitus liittää tästä eteenpäin
osaksi Emyn kohtaamispaikkatoimin-
taa. STEA:n rahoittama Samaan suun-
taan -hanke (2020-2022) luotsaa uut-
ta espooista yhteistyön kulttuuria

Espoonseudun mielenterveys- ja päih-
deongelmia kokeneita ihmisiä koh-
taavien yhteisöjen yhteistyökulttuurin
edistämiseen sekä kunta-järjestöyh-
teistyön mallintamiseen heikoimmas-
sa asemassa olevien ihmisten osalli-
suuden lisäämiseksi yhden työntekijän
voimin.

Emyn toimintaa rahoittavat
Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustus-
keskus STEA ja Espoon kaupunki. Emy
saa avustusta myös Viola Raninin sääti-
öltä, Espoon seurakuntayhtymältä sekä
Kirkkonummen kunnalta ja Kauniaisen
kaupungilta. Varainhankinnan uusien
muotojen kehittäminen on myös yh-
distyksen agendalla.

Emy ry talousarvio vuodelle 2021

Työtoimintatuotot	36 900€	
Jäsentuotot	4 800€	
Työllistämistuki	95 515€	
Opintokerhokorvaukset, oppisopimus	3 600€	
Muut toimintatuotot	6 500€	
Toimintatuotot yhteensä		147 315€
STEA Ak Kohtaamispaikkojen toimintaan	334 000€	
STEA C Samaan suuntaan	76 500€	
STEA C Tuu messiin! (nuoret aikuiset)	61 000€	
STEA C Virtuaaliemy	18 000€	
STEA Paikka auki 2	10 000€	
Toiminta-avustukset yhteensä		499 500€
Tuotot yhteensä		646 815€
Kulut		
Palkat	-375 886€	
Henkilöstösivukulut	-86 543€	
Talkooruokailu	-27 000€	
Työterveyshuolto + työhyvinvointi	-16 800€	
Koulutus ja virkistys	-10 700€	
Työtoimintarahat ja vakuutukset	-15 000€	
Henkilöstökulut yhteensä		-531 929€
Työtoimintakulut	-47 800€	
Jäsentuotot	-28 900€	
Vuokrat	-31 200€	
Muut kulut	-161 300€	
Kulut yhteensä		-801 129€
Tuotto-/kulujäämä		-154 314€
Jäsenmaksut, lahjoitukset ja muut tuotot	10 000€	
Varainhankinta yhteensä		10 000€
Tuotto-/kulujäämä		-144 314€
Sijoitus- ja rahoitustoiminta		-500€
Tuotto-/kulujäämä		-144 814€
Avustukset Espoon kaupunki	3 000€	
Toiminta-avustukset Viola Raninin säätiö, seu- rakunta	25 000€	
Toiminta-avustukset Kauniainen, Kirkkonummi	1 880€	
Yhteistoimintasopimus Espoon kaupunki	115 000€	
Yleisavustukset yhteensä		144 880€
TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ		66€

Kokouksen esityslistan löydät sivulta 9. Tervetuloa kokoukseen!



- • • • • • • •
-
- Kiitos kaikille
- toiminnassa
- tavalla tai toisella
- mukana oleville.
-
-
- Ethän jää yksin?
- Tervetuloa Emyyn!
-
- • • • • • • •

Emyssä aloitti uusi työntekijä



Hei kaikki!

Kun pyydetään kirjoittamaan itsensä esittely, elämän kohokodat kohisevat mielessä kuin elokuva. Lyhykäisydessään; olen Katja Kuvaja Adolfsson, olen syntynyt ja elänyt lähes koko eloni mitan Espoossa. Olen naimisissa, minulla yksi lapsi, kotiamme karvaa 20-vuotias kolliherra ja minulla on krooninen kissavauvakuume. Valmistuin jo viime vuosituhannella puutarhuriksi, mutta vasta kypsemmällä iällä löysin todellisen kutsumukseni ja lähdin tammikuussa 2019 opiskelemaan lähihoitajaksi, mielenterveys- ja päihde-työn osaamisalalla. Opintoni ovat lähes kasassa ja pian voin kutsua itseäni lähihoitajaksi.

Tieni Emylle tulikin opintojeni kautta; olin tutustumassa naapuritalon toimintaan ja sattumalta tulin kehotuksesta kuokkimaan Lillan talkoita. Tuolloin ystävällinen opiskelija kertoi Emyn toiminnasta ja vapaaehtoistyön mahdollisuuksista. Kysyttelin mielessäni ajatusta vapaaehtoisuudesta opintojeni ohessa kokemusteni kartuttamiseksi, ja vapaaehtoisstartin koittaessa löysinkin itseni Villa Apteekista istumasta. Siitä se tarina sitten alkoiikin päivystäjänä Meriemyssä, keväällä Emyn Discordin viikonloppupäivystäjänä, kesällä retkikaverina Nuuksiossa ja nyt ohjaajana.

Vapaa-aikana minut todennäköisimmin löytää tekemässä käsitöitä, perheen kanssa touhuten, kavereiden kera pelaillen tai ihan vaan sohvalta makaamasta kynttilöiden valosta nautiskellen - erityisesti näin pimenevinä syysiltoina. Mikä toki sekin toisinaan on ihan jees. Tulkaahan rohkeasti juttusille kertomaan itsestänne ja mieltä askarruttavista asioista, tukiasioista, ideoista, jutuista, luonnosta, eläimistä tai oikeastaan ihan mistä vaan.

Nähdään Emyn kohtaamispaikoissa!

Kaipaatko keskusteluseuraa ja vertaisia?

Tule mukaan Avomielin-verkkoon!

Avomielin-verkko on yhdistysten ylläpitämä täysi-ikäisille mielenterveyskuntoutujille ja muille kiinnostuneille suunnattu Discord-keskustelupalusta. Osallistujat voivat jutella vertaisten, ammattilaisten ja koulutettujen vapaaehtoisten kanssa. Päivystäjä on paikalla arkisin maanantaista perjantaihin klo 9-15.

Puhutaan yhdessä päivän kuulumisista ja erilaisista mielenterveyteen liittyvistä teemoista.

Tule mukaan!

Avomielin-verkkoon liittyminen

1. Osoite: <https://discordapp.com/invite/rrxjBnN>
2. Valitse käyttäjänimi.
3. Hyväksy palveluehdot kohdalla ja paina "Jatka".
4. Rekisteröi tilisi omalla sähköpostiosoitteellasi ja valitsemalla uusi salasana, jonka muistat. Näillä tiedoilla pääset kirjautumaan Discord-tilillesi myös jatkossa.
5. Halutessasi voit ladata työpöytäsovelluksen eli ohjelman myös tietokoneellesi, mutta voit käyttää ohjelmaa myös verkkoselaimessa.
6. Älä keskustella kirjoittamalla viestikenttään. Saat tarvittaessa lisäapuja paikalla olevilta.
7. Työntekijä tai koulutettu vapaaehtoinen on paikalla arkisin ma-pe klo 9:00-15:00.



Verkkosivuja

www.mielenterveystalo.fi

Tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja.

www.terveyskyla.fi/vertaistalo

Konkreettisia vinkkejä ja yhteystietoja potilasyhdistysten vertaistukipalveluihin, kokemustarinoita sekä vertaisvideoita.

www.uusimaalaiset.fi

Tutustu yhteisöihin ja yhdistyksiin.

Mitä kaikkea sitä onkaan?

Ruoka-apua arkeen

- **Espoon ruoka-apu asioista löydät ajantasaista tietoa parhaiten: ruoka-apu.fi**
- Elintarvikejakelu **Espoonlahden kirkolla** ma, ke ja pe klo 9 kirkko, vuoronumerot klo 8.30. Jaamme valmiita kasseja alueellamme asuville.
- **Manna-apu ry** (Tuomarilantie 19) jakaa elintarvikkeita Keski-Espoon alueen vähävaraisille arkipäivisin ajanvarauksella. Voit soittaa arkisin klo 9 - 12 välillä nroon 0400 401 114 ja varata henkilökohtaisen ajan ruokakassin noutamiselle. Manna-avun Toimijaksi! -hankkeen ryhmät alkavat kesäkuun alusta rajoitetusti. Voit tiedustella ryhmistä anne.keskinen(at)hotmail.com tai p. 0400 600 410
- **Hyvä Arki ry** (Siltakuja 3) jakaa ruokakasseja ovelta ma klo 11.30-13, ke 9-13 ja pe 9-13. Etukäteen ei tarvitse soittaa/ilmoittautua. Tule vain!
- **Espoon Ankkurissa** on toimintaa pääsääntöisesti erilaisista päihdeongelmista kärsiville täysi-ikäisille. Ruoka-apua tarjolla. Matinkartanontie 16 B p. 050 436 6006, www.samaria.fi/espoo-ankkuri

Kohtaamispaikka Raitin pysäkki

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



Raitin Pysäkillä on tavallinen päivittäinen toiminta toistaiseksi katkolla, mutta maskien jako hoidetaan edelleen.

Tukea seurakunnista

Espoonlahden seurakunta

Diakonian palveluajat (taloudellinen tuki ja keskusteluapu) elokuussa ma klo 9-10 p. 09 8050 6638 ja to klo 9-10 p. 09 8050 6738.

Kaikkien Espoon seurakuntien työntekijöiden yhteystiedot osoitteesta www.espoonseurakunnat.fi/yhteystiedot. Sähköinen ajanvaraus verkkosivujen oikeassa ylänurkassa.

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

Päivystävä pappi vastaa maanantaista sunnuntaihin klo 9-21 numerossa 050 432 84 96.

Asukastalo Kylämaja

Matinkatu 7, Matinkylä

p. 050 430 3112

www.kalliola.fi

Avoinna ma-pe 9-16

Espoon Talousneuvola

- tarjoaa neuvontaa raha-asioiden hoitamisessa
- auttaa pienissä ja suurissa talouteen liittyvissä kysymyksissä
- avoinna perjantaisin klo 10-14

→ soita puh. 040 639 3944

→ tule käymään os. Terveyskuja 2 C

Etsitään ratkaisuja yhdessä

- aina voi tehdä jotain!

Tuu messiin! Emyn hanke 18-32-vuotiaille



Glögituki käteen ja alkutalvea kohti!

Iloksemme voimme todeta, että vaikka otetaan nyt syyskaudellakin koronasta vähän osuaa, niin meidän lähitoiminta silti jatkuu! Ainoa pois tipahtava toiminta toistaiseksi on kuntosaliryhmä, jonka tilalle tulee KÄVELYRYHMÄ! Kävelyryhmä on Valoemyn (Maapallonkatu 8 E-F) edessä keskiviikkoisin klo 16 kokoontuva ryhmä. Kävelemään lähdetään yhdessä ja aikaa menee 1-1,5 tuntia. Kevyelläkin sateella ollaan valmiita kävelemään, mutta kovalla kaatosateella ryhmä on peruttu.

Muuten ryhmätoiminta pyörii aika normaalisti, joskin maskisuositus on voimassa! Suosittelemme toki, että tarkastatte aina ajankohtaisen tilanteen Artulta, Neeniltä, Discordista tai meidän nettisivuilta (emy.fi/nuoret-aikuiset), sillä tilanne voi muuttua nopeastikin.

Discordissa me hengailaan edelleen ja kehitetään palvelinta aktiivisesti, tuu höpsemään tai pelailemaan sinne! Sieltä saa tosiaan myös yleensä ensimmäisenä ajankohtaisimmat tiedot siitä, mitä tapahtuu, ja meidätkin kiinni tosi iisisti. Discordissa on keskiviikkoisin messissä myös meidän uusi harkkari Alpo, joka hengaillee myös torstain Olotiloissa!

Tuu moikkaamaan meitä, muita nuoria ja Alpoa skannaamalla itsesi messiin alta.

Discordin lisäksi meidät tavoittaa puhelimitse, sähköpostitse, viestillä ja Whatsappissa! Ota reippaasti yhteyttä, jos on mitään asiaa! Hankkeesta löydät lisätietoja meidän nettisivuiltamme (emy.fi/nuoret-aikuiset) :3



Arttu & Neeni

Syksyn ryhmät:

- Ma: Roolipeliryhmä (suljettu ryhmä, kysy lisää Artulta!)
- Ti: Taideryhmä 16.30 – 18.30 (Me-talo, Terveyskuja 2 B)
- Ke: Kävelyryhmä 16 – 17.30 (Valoemy, Maapallonkatu 8 E-F)
Kamuryhmä 18 – 20 (Valoemy, Maapallonkatu 8 E-F)
- To: Olotila 15 – 19 (Valoemy, Maapallonkatu 8 E-F)
- Pe: Olotila ja lautapeliryhmä 15 – 19 (Valoemy, Maapallonkatu 8 E-F)



Uusi näyttely Terassikahviossa

Aulikki Nukalan luontoaiheisia akvarellimaalauksia Emyn Terassikahviossa 2.11.2020 - 4.1.2021

Aulikki Nukala on syntyisin eteläpohjalainen, nykyään helsinkiläinen kuvataiteilija. Hän on maalannut luontoaiheita koko elämänsä ajan. Ensimmäinen näyttely oli vuonna 1979. Näyttelyitä on ollut eripuolilla Suomea ja ulkomailla. Nyt parin vuoden ajan hän on toiminut Suomen kansainvälisen akvarellitaideyhdistyksen vetäjänä ja pitänyt yhteisiä ulkomaisiin akvarellijärjestöihin.

Lisätieto: www.anukala.fi

**Emyyn et tarvitse
lähetettä tai diagnoosia.
Tervetuloa mukaan toimintaan!**

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 jäsenemme tarpeista. Arvomme ovat jäsenlähtöisyys, itsemääräämisoikeus, yhdenvertaisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus. **Kuka tahansa voi liittyä Emyn jäseneksi tai vaikka kannatusjäseneksi!**

Yhdistyksen jäsenyys

Vuodelle 2020 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. Maksassasi jäsenmaksua Emyn tilille, laitathan viestikenttään nimesi ja yhteystietosi!

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala		
Varapuheenjohtaja	Eeva Rätty		
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo	p. 050 552 1049	kaj.jarvisalo(at)emy.fi
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7987	tiina.pajula(at)emy.fi
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	virpi.guttorm(at)emy.fi
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhkäri	p. 050 312 5193	arttu.poyhtari(at)emy.fi
Ohjaaja	Neeni Luukkonen	p. 050 310 7982	neeni.luukkonen@emy.fi
Ohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	saara.arkimo(at)emy.fi
Ohjaaja	Katja Kuvaja Adolfsson	p. 0503107980	katja.kuvaja_adolfsson(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Minna Kettunen	p. 050 310 7983	minna.kettunen(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Kari Vironen	p. 050 367 2676	kari.vironen(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		

www.emy.fi

[espoonmielenterveys\(at\)emy.fi](mailto:espoonmielenterveys(at)emy.fi)

sosiaalinen media: [@emyespo](https://www.instagram.com/emyespo)

Kaikukortti

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

Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry) ja olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuville Kaikukortteja myöntävät Emyssä ainakin Saara Arkimo, Virpi Guttorm ja Tiina Pajula.



EMY



**Pappilantie 7
02770 Espoo**

Posti Green

