



www.emy.fi

EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalhälsöförening EMF rf

EMY-tiedote 9/2021
Syyskuu

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

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

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



Terassikahvio

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

Yhdistys ja yhteystiedot

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalhälsoförening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia jäsentemme tarpeista. Arvomme ovat jäsenlähtöisyys, itsemääräämisoikeus, yhdenvertaisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenyys

Vuodelle 2021 jäsenmaksu on 23 € ja kannatusjäsenmaksu on 100 €. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jäsenet saavat EMY-tiedotteen postitse kotiin. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä. Lisätietoja yhdistyksestä ja jäsenyydestä: emy.fi/yhdistys.

Emyn pankkiyhteys

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero: FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH.

Maksaessasi jäsenmaksua Emyn tilille, laitathan viestikenttään nimesi ja yhteystietosi!

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala
Varapuheenjohtaja	Johanna Virtanen
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri
Hankekoordinaattori	Erja Karjalainen
Ohjaaja	Saara Arkimo
Ohjaaja	Irene Merinen
Ohjaaja	Tarja Peltonen
Järjestötyöntekijä	Eeva Leinonen
Järjestötyöntekijä	Minna Kettunen
Järjestötyöntekijä	Tiia Hachad
Järjestötyöntekijä	Kari Vironen
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen

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

p. 050 552 1049
p. 050 310 7981
p. 050 312 5193
p. 050 310 7982
p. 050 312 5192
p. 050 310 7987
p. 050 310 7980
p. 050 310 7984
p. 050 310 7983
p. 050 310 7986
p. 050 367 2676

kaj.jarvisalo(at)emy.fi
virpi.guttorm(at)emy.fi
arttu.poyhtari(at)emy.fi
erja.karjalainen(at)emy.fi
saara.arkimo(at)emy.fi
irene.merinen(at)emy.fi
tarja.peltonen(at)emy.fi
eeva.leinonen(at)emy.fi
minna.kettunen(at)emy.fi
tiia.hachad(at)emy.fi
kari.vironen(at)emy.fi

Huomiothan kohtaamispaikkojen uudet puhelinnumerot!

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985

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

Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774

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

Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

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

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

Syyskuun täripit

4.9.	Improryhmä Lollaattorin esitys "Vahingossa hauska"
7.9.	Retki Haltiaan
11.9.	Improryhmä Lollaattorin esitys "Vahingossa hauska"
11.9.	Emyn kohtaamispaikkojen päivystäjien kokous
11.9.	Kuukausikokous Meriemyssä
13.9.-16.9.	Kalastusleiri Inkoon Gölisnäsissä
14.9.	Värikkäät välipalat
21.9.	Retki hevostalleille
28.9.	Vaatteiden korjauspäivä
28.9.	Avomielin keilaturnaus
2.10.	Luontoretki Linlon saarelle

Hyvää alkavaa syksyä toimituksesta!

Emyssä syyskauden alku merkitsee paluuta jonkinlaiseen, uskallanko sanoa, normaaliin. Vanhoja tuttuja ryhmiä pääsee aloittamaan pitkän tauon jälkeen, uusia ryhmiä alkaa. Osa ryhmistä on perinteisesti lähitoteutuksena, osa etänä ja osan kanssa koitetaan niin kutsuttua hybriditoteutusta, missä ryhmään voi osallistua sekä etäältä että läheltä. Ryhmien lisäksi myös talkoot jatkuvat kesän jälkeen normaalisti, uutuutena Valoemyn keskiviikon talkoot.

Syksyllä järjestämme myös monenlaisia retkiä, niin luonnon helmaan kuin kaupunkiin. Retkien lisäksi tarjolla on perinteinen Gölisnäsän kalastusleiri.

Syksyllä koronatilanne toivon mukaan helpottaa, rokoteuttavuuden lisääntyessä. Mikäli haluat apua vaikkapa rokoteajanvarauksessa, voit olla yhteydessä meihin työntekijöihin. Voimme yhdessä katsoa sinulle sopivan ajan. Kannustamme kaikkia emyläisiä ottamaan rokoteen!

Seuraamme tilanteen kehittymistä aktiivisesti ja tiedotamme kotisivuillamme (www.emy.fi) mahdollisista muutoksista. Muistathan aina tarkistaa viimeisimmän tiedon sieltä!

Syysterveisin,

Arttu

EMY-tiedote 9/2021
 Palaute: [tiedote\(at\)emy.fi](mailto:tiedote(at)emy.fi) p. 050 310 7987
 Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
 Y-tunnus: 0678820-6
 EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo
[espoonmielenterveys\(at\)emy.fi](mailto:espoonmielenterveys(at)emy.fi). EMY-tiedote julkaistaan internet-osoitteessa www.emy.fi/emy-tiedote
 Emyn löydät myös Facebookista ja Instagramista
 Vastaava toimittaja: Arttu Pöytäri,
 Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki
 Tilaushinta: Emy ry:n jäsenmaksu, 23 €/kalenterivuosi. Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.
 Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse [tiedote\(at\)emy.fi](mailto:tiedote(at)emy.fi) tai postitse Lilla Karylliin.
 Kansi: Arttu.
 Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi Emylle emy.fi -sivujen aloitelomakkeella tai [aloite\(at\)emy.fi](mailto:aloite(at)emy.fi)



Syyskuussa ryhmätöiminta alkaa

Syyskuussa päästään aloittamaan iso liuta uutta ja vanhaakin toimintaa, ryhmien muodossa. Syyskuussa Emysä alkaa 48 ryhmää, joista suurin osa lähitoteutuksena, osa etänä ja osaan voit osallistua haluamallasi tavalla. Talkoot jatkavat samaan malliin kohtaamispaikoissa, uututena Valoemyn keskiviikkoiset talkoot.

Talkoot

Lilla Karyllissa joka arkipäivä klo 10-13
Meriemyssä ma, ke ja pe klo 10-13
Valoemysssä ke klo 10-13

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

Kohtaamispaikat

Lilla Karyllissa on kaksi vuoroa kohtaamispaikkaan tuleville: klo 9-13.00 ja 13.00-16.30, varaa paikkasi Vellosta tai soittamalla Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Meriemysssä ei ole talkoiden kanssa samaan aikaan kohtaamispaikkatoimintaa, joten ma, ke ja pe kohtaamispaikka auki (muille kuin talkoolaisille) vain klo 13.00-16.30. Ti ja to Meriemy auki normaalisti 9-16.30. Varaa paikkasi Vellosta tai soittamalla Meriemyyn p. 050 471 7774.

Valoemysssä avoimet ovet ma, to ja pe klo 10-14. Varaa paikkasi Vellosta tai soittamalla p. 050 312 5193.

Imporryhmä Lollaattorin esitys "Vahingossa hauska" klo 17 la 4.9. ja la 11.9. Tervetuloa katsomaan Imporryhmä Lollaattorin esitystä Vahingossa hauska ESKO:n tiloihin (Pappilantie 2, 02770, Espoo). Yleisö pääsee osallistumaan esityksen luomiseen, mutta osallistuminen on kuitenkin täysin vapaaehtoista. Esityksen kesto on noin 1 tunti, ja siinä ei ole väliaikaa. Esitys on maksuton. Ilmoittaudu Vellon kautta tai Virpille p. 050 310 7981.

Retki Haltiaan ti 7.9. klo 12-16 Lähtö Lilla Karyllista klo 12, paluu noin klo 16. Suomen Luontokeskus Haltian tämän vuoden teemana on luonnon hyvinvointivaikutukset. Lataa aivosi luonnossa -näyttely tutustuttaa luonnon terveysvaikutuksiin ja antaa ideoita niistä nauttimiseen aiempaa tietoisemmin. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981 viimeistään ma 6.9.

Kalastusleiri Inkoon Gölisnäsissä 13.-16.9. Emyn jäsenille. Leirin ohjelmassa on omatoimista ulkoilua, kalastusta ja saunomista. Kalastusluvut ja -välineet jokainen huolehtii itse. Jos tarvitset apua lupien kanssa, saat sitä kysymällä Emyn työntekijöiltä (tai www.eraluvat.fi/ kalastus). Hae 6.9. mennessä mukaan leirille Vellon kautta tai soittamalla Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Ilmoitathan erityisruokavaliostasi, uniapnealaitteesta tai muusta sellaisesta, joka olisi hyvä tietää. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme henkilökohtaisesti hakuajan jälkeen. Leirin omavastuuhintana on 40 €/ Emyn jäsen.

Värikkäät välipalat Meriemysssä ti 14.9. klo 13-

14.30. Valmistetaan herkullisia ja värikkäitä välipaloja Uudenmaan Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi.

Hevostalliretki Tuomarinkylän ratsastuskouluun

ti 21.9. Retki sisältää ohjattua hevosen hoitamista ja tietoa hevosen lajinomaisesta käyttäytymisestä. Lisäksi kuulemme hevosen vaikutuksesta omaan mieleen ja kehoon sekä ratsastusterapiasta. Halukkaat pääsevät myös kokeilemaan ratsastusta. Kokoonnumme Lilla Karyllissa klo 11.30, josta lähdemme julkisilla kulkuvälineillä yhtä matkaa. Aikaa tallilla meillä on klo 13-15, jonka jälkeen palaamme Espooseen. Sitovat ilmoittautumiset retkelle mukaan Vellon kautta viimeistään 20.9. tai Saarelle p. 050 312 5192.

Tervetuloa Avomielin yhdistysten keilaturnaukseen

ti 28.9. klo 13.00. Keilaamme viiden hengen joukkueilla yhden kierroksen. Mukaan voi tulla myös kannustamaan. Jokainen joukkue keilaa omalla radalla. Parhaimman yhteistuloksen saanut joukkue voittaa. Kisan jälkeen jaamme palkinnot ja nautimme Hyvät Tuulet ry:n tarjoamat kahvit ja sämpylät keilahallin kahviossa. Muista mainita mahdolliset ruoka-allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittaudu mukaan 21.9. mennessä Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 11.30.

Vaatteiden korjauspäivä Valoemysssä ti 28.9. klo

13-16. Vaatturi Helena Ranta ohjaa sinua tarvittaessa vaateiden korjaamisessa. Pesethän vaateen ennen korjausta! Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Luontoretki Linlon saarelle la 2.10. klo 13-16.30

Tule mukaan retkelle merelliselle ulkoilusaarelle Kirkkonummelle! Lähtö Meriemystä klo 13 henkilöautokyydillä, paluu n. klo 16.30. Saarella on luonnontilaisia kalliorantoja, metsiä ja kosteikkoja. Ulkoilureitti kulkee vaihtelevassa maastossa, eikä sovi liikuntarajoitteiselle. Kävelyä tulee noin 4,5 km, välillä pidetään evästäuko. Ota mukaan säänmukaiset vaatteet ja vesipullo. Emy tarjoaa muut eväät. Ilmoittaudu Vellon kautta tai Virpille p. 050 310 7981 pe 1.10. mennessä. Ilmoita samalla ruokarajoitteesi. Retken ohjaavat vapaaehtoinen Sami ja opiskelija Saara.

Taidetyöpaja Valoemyssä su 10.10., 14.11. ja 12.12.

klo 12-15. Syksyn taidetyöpajoissa työskennellään taiteen eri muotojen kanssa erilaisista teemoista inspiroituen. Mielikuvitusta ja luovuutta herätellään kokeilemalla erilaisia luovia itseilmaisukeinoja piirtämisestä maalaamiseen ja kirjoittamisesta muovailemiseen. Yhdessä tehdään löytöretkiä sanojen, värien ja muotojen maailmaan.

Taidetyöskentely mahdollistaa omien ajatusten ja tunteiden äärelle pysähtymisen ja näiden näkyväksi tekemisen. Luovan itseilmaisun kautta voi kokea yllättäviäkin oivalluksia ja löytää uusia voimavaroja sekä iloa ja merkityksellisyyttä omaan elämään.

Mitään ei tarvitse osata eikä sinulla tarvitse olla aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Tule juuri sellaisena kuin olet!

Ryhmää ohjaa sanataideohjaaja, kohtaamistaiteen ohjaaja ja ekspressiivisen taideterapian opiskelija Emilia Lindroos. Voit osallistua kaikkiin tai yhteen pajaan. Ilmoittaudu su 10.10. pajaan to 7.10. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Kohtaamistaidetta Meriemyssä perjantaisin 15.10.-

3.12. klo 15-16.30. Kohtaamistaide on moniaistista ryhmämuotoista taidetyöskentelyä, jossa keskeisinä osina ovat taiteen tekemisestä nauttiminen, esteettisyys, arvostaminen, jakaminen ja vuorovaikutus sekä ennen kaikkea kohtaamiset ryhmäläisten ja taiteen kanssa. Kohtaamistaide pohjautuu japanilaiseen Clinic Art:iin. Jokainen toimintakerta noudattaa selkeää rakennetta, jossa ensiksi virittäydytään aiheeseen, tämän jälkeen paneudutaan taidetyöskentelyyn ja viimeiseksi on valmiiden töiden arvostus. Ilmoittaudu Vellossa tai Tarjalle 050 310 7980.

Emyn jäsenten syysleiri marraskuussa Emyn syysleiri järjestetään kurssikeskus Velskolassa Espoossa 8.11.-12.11.2021. Leirille lähdetään bussikuljetuksella Lilla Karyllista maanantaina 8.11. aamulla ja paluu leiriltä on perjantaina 12.11. aamupäivällä. Leirillä yövytään noin kahden hengen huoneissa ja nautitaan leirikeskuksen henkilökunnan laittamista ruoista. Ohjelmaa leirillä järjestävät opiskelijat ja Emyn työntekijät. Voit myös itse ehdottaa tai ohjata jotakin ohjelmaa, mutta otathan sen puheeksi leiritapaamisessa. Leirin hinta on 60€/Emyn jäsen. Jos haluat mukaan leirille, ilmoita nimesi, yhteystietosiesikä mahdollinen erityisruokavaliosi Velloon (vello.fi/emyry) pe 15.10.2021 mennessä. Kaikille hakeneille ilmoitamme henkilökohtaisesti viikolla 42.

Emyn kohtaamispaikkojen päivystäjien kokous la 11.9. klo 13-14 Meriemyssä. Suunnitellaan kohtaamispaikkojen päivystysten aloittamista. Kahvi- ja kakku-tarjoilu. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Emyn kuukausikokous Meriemyssä

Emyn kuukausikokous on syyskuussa 11.9. klo 14-15 ja lokakuussa 2.10. klo 12-13. Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Aloitteita ja ideoita voi esittää kohtaamispaikkojen aloitelaatikoiden tai s-postin kautta: aloite@emy.fi. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Tule kehittämään Emyn strategiaa!

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

Kannettava tietokone lainaan Emystä?

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

Haluatko tulla vapaaehtoiseksi vetämään Emyn puhelinrinkiä?

Ajatuksena yhdistää ihmisiä yhteisen puhelun äärelle, tutustua ja rupertella! Tai onko mielessäsi idea uudesta ryhmästä? Ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981, niin kehitellään lisää!

Startti Emyn vapaaehtoiseksi ti 14.9. klo 16-17.30,

Villa Apteekissa, Pappilantie 5. Villa Apteekin alakerran neuvotteluhuoneessa. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisuuskoulutukseen! Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.



Emyn etä- ja lähitoiminta Syyskuussa

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

@Emyespoo

Vello

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

Discord

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

Zoom

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

Maanantai

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

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

Ystävärühmät, alkaen 6.9. Ystävärühmät on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

- **Me-talon ystävärühmä** (Terveyskuja 2 B) klo 10-11.45 Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.
- **Raitin Pysäkin ystävärühmä** (Konstaapelinkatu 1) klo 15-16.30. Ilmoittaudu Vellossa tai Tarjalle p. 050 310 7980.
- **Naapuruustalo Matinkylän ystävärühmä** (Matinkatu 7) klo 15-16.30. Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.



Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13-15, alkaen 6.9. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikket vielä osaisi shakkia – neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Taidetta eri tekniikoilla Valoemyssä klo 14-16, alkaen 13.9. Ryhmässä hyödynnetään kekseliäästi erilaisia kierrätys- ja luonnonmateriaaleja perinteisten taidetarvikkeiden ohella. Tule taiteilemaan rennolla meinillä, aiemman osaamisen sijaan tarvitset vain uteliaisuutta! Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Jalkapalloa Laaksoalahden tekonurmella klo 15.30-17. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Laaksoalahden tekonurmella ajalla 21.6.-11.10. ja Laaksoalahden hallilla 18.10.-13.12. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Joogaa Lagstadin koululla klo 17-18, alkaen 6.9. Emyn järjestämä jooga on lempeää ja kaikille sopivaa. Joogaa varten pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut viilti. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19, alkaen 6.9. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole, tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Tiistai

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

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-12. Suomen Asumisen Apu ry järjestää Valoemyssä Porinaporukka-toimintaa. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupertellen ja ryhmän itsensä suunnittelemman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan!

Tukinet klo 10-11.30. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Tukinetistä löydät palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen. Tukinetin teemojen kautta voit tutustua sinua koskettaviin aiheisiin, osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Leivontaa Meriemyssä klo 10-12, alkaen 7.9. Leivotaan yhdessä. Tule mukaan! Ilmoittaudu Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.



Teatteriryhmä ESKOssa klo 14-15.30, alkaen 7.9. Emyn teatteriryhmä kokoontuu ESKOn salissa (Pappilantie 2). Ryhmässä harjoitellaan ilmaisutaitoa ja näyttelemistä teatterikoulun opettajan ohjauksessa. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Keilausta Tapiolan keilahallilla klo 14-15. Syyskaudella keilataan 21.9., 26.10., 23.11., 14.12. Mukana Arja. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 15.30-16.30. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Kävelyä ja juttelua.

Kuntosali Leppävaaran urheiluhallilla (18-32 v.) klo 16-17, alkaen 7.9. Nuorten aikuisten kuntosaliryhmä palaa taas kuvioihin. Treenaa kivassa porukassa haluamallasi intensiteetillä, neuvoja voi kysyä. Huomaa uusi aika! Lisätietoja ja ilmoittautuminen Artulle p. 050 312 5193.

Taideryhmä (18-32 v.) Me-talolla klo 16.30-18.30, alkaen 7.9. Iki-ihana Titan taideryhmä starttaa jälleen! Ryhmässä taiteillaan turvallisessa ilmapiirissä kuukausittain vaihtuvan teeman mukaan. Piirtää voi aiheesta tai aiheen vierestä, tai tulla mukaan vain nauttimaan tunnelmasta. <3 Ilmoittaudu Vellossa tai Artulle p. 050 312 5193.

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30, alkaen 7.9. Emyn kuvataideryhmät ovat avoimia kaikille eikä taitovaatimuksia ole, tervetuloa mukaan löytämään kuvataiteen ja värien ilo! Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyyyn p. 050 471 7774.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyllissa parillisina viikkoina klo 18-19.30, alkaen 7.9. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Sählyä Koulumestarin koululla klo 17-18, alkaen 7.9. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan. Tiedustelut Kaidelta, p. 050 552 1049.

Itämaista tanssia Lagstadin koululla klo 18-19, alkaen 7.9. Itämaista tanssia tanssitaan naisten kesken Lagstads skolan salissa. Mukaan tarvitsset sisäkengät tai sukat sekä rennot vaatteet. Vetäjänä Heta. Ilmoittaudu mukaan Vellossa tai Virpille p. 050 310 7985.

Keskiviikko

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

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

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

Askartelupaja Villa Apteekissa ja Zoomissa 13-15, alkaen 1.9. Askartelupaja järjestetään sekä etänä että Villa Apteekin (Pappilantie 5) yläkerrassa. Ryhmässä askarrellaan eri teemoista ja materiaaleista. Jos tulet paikan päälle, ilmoittaudu Vellon kautta tai Saaralle p. 050 312 5192. Jos osallistut etänä Zoomin kautta, linkin löydät emy.fi/ryhmätoiminta.

Hyvinvoinnin teematuokio Valoemysssä klo 14-15, alkaen 8.9. Valoemyn isoon olohuoneeseen kokoonnutaan vaihtelevien hyvinvoinnin teemojen äärelle. Tule mukaan keskustelemaan eri aiheista!

- 8.9. Verenpaineen mittausta
 - 15.9. Uni
 - 22.9. Merkityksellinen/mielekäs toiminta
 - 29.9. Ihmissuhteet
 - 6.10. Ympäristö yhteisön hyvinvointia tukemassa
- Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.



Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17, alkaen 1.9. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Mikäli et ole vielä ystäväryhmässä mukana, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.

Keskustelua yksinäisyydestä Lilla Karyllissa parittomina viikkoina klo 16.30-18, alkaen 1.9. Ryhmä sopii sinulle, jos koet tai olet kokenut yksinäisyyttä. Mukana Bror. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa parillisina viikkoina klo 16.30-18, alkaen 8.9. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Mukana Bror. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemysssä klo 16-20, alkaen 1.9. Olotila nyt myös keskiviikkona! Olotilassa voit pelaila, hengaila, tutustua uusiin ihmisiin, tulla tekemään kouluhommia tai muita prokkiksia. Valoemystä löytyy erilaisia pelikonsoleita ja lautapelejä, voit myös tuoda omiasi. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Artulle p. 050 312 5193.

Futsalia Storängensin koululla klo 17-18, alkaen 1.9. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

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

Levyraati Meriemysssä klo 14-15. Levyraadissa analysoidaan, muistellaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ehdottaa omaa musiikkia. Levyraati kerran kuussa: 9.9., 7.10., 4.11., 2.12. Ilmoittaudu Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Leffaryhmä Meriemysssä klo 13. Katsotaan yhdessä elokuva. Leffaryhmä kerran kuussa: 23.9., 21.10., 18.11., 16.12. Voit ehdottaa leffaa ilmoittautumisen yhteydessä Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

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

- 2.9. Kroketti
- 9.9. Vesiväri/akryylimaalaus
- 16.9. Terveelliset välipalat
- 23.9. Geokätköily
- 30.9. Pakohuone

Meren ja taivaan välillä Meriemysssä parittomina viikkoina klo 14-15.30. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Liisa Pohjosen ohjauksella, tervetuloa! Ilmoittaudu Vellon kautta tai Meriemysyn p. 050 471 7774.

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

Luovaa virtausta Zoomissa klo 15-16, 2.-30.9. Intuitiivista jakamista ja keskustelua "tuntemattoman taiteilijan tuotoksista", omista teksteistä, kuvista, ideoista, koskettavista mietelauseista jne. Puhutaan luovista projekteista, luovuudesta ja sen synnyttämisestä ja kaikesta, mikä ryhmää kiinnostaa. Ryhmään voi osallistua kerran tai joka kerta. Lisätietoja Erjalta p. 050 310 7982.

Perjantai

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

+50-v. maahan muuttaneiden ryhmä Ison Omenan Chapplessa klo 15-16.30. Opitaan yhdessä suomen kieltä ja kulttuuria 2.9.-9.12.2021. Kotoutumista tukeva ryhmä on tarkoitettu +50-vuotiaille Suomeen muuttaneille. Ryhmäkerroilla käsitellään eri teemoja ja sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä puhutaan suomen kieltä, mutta suomen kielen taito ei ole välttämätöntä. Arabian ja darin kielten tulkkaus. Ryhmä järjestetään yhteistyönä Espoon mielenterveysyhdystys EMY ry:n ja Espoon maahanmuuttajapalveluiden kanssa. Kokoumispaikka Chapple on Olarin seurakunnan tila Isossa Omenassa, 2. krs. Ilmoittautumiset Vellon kautta tai Saara Arkimolle p. 050 312 5192.

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30, 30.9. asti. Jalkapalloa pelataan Keski-Espoon tekonurmella ajalla 10.6.-30.9.2021. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta, p. 050 552 1049.

Sählyä Ymmerstan koululla klo 16.30-17.30, alkaen 7.10. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan. Tiedustelut Kaidelta, p. 050 552 1049.

Tukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa parittomina viikkoina klo 17-18.30, alkaen 2.9. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaaja Maaret ja psykoterapiaopiskelija Heli. Osallistujilta edellytetään luottamuksellisuutta. Tervetuloa mukaan! Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Sulkapalloa Lagstadin koululla klo 18-19, alkaen 9.9. Mukaan tarvitetset sisäkengät ja rennot vaatteet. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle 050 312 5192.

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

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

Joogaa ESKOssa ja etänä klo 13.30-14.45, alkaen 10.9. Lähde mukaan joogaamaan joko paikan päälle (Pappilantie 2) tai Zoomin kautta! Titta ohjaa rauhallista joogaa, jossa pääset myös välillä haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Kuntosali Kannusillanmäen väestönsuojassa klo 16-17, alkaen 3.9. Emyn kuntosalivuoro on joka perjantai Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa. Salilla treenataan mukavassa seurassa. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14.30-15.30. Kävelyä ja juttelua. Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa pe klo 13-14, alkaen 3.9. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa musiikki-pedagogi Sarin ohjauksella. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Kässäryhmä Valoemysssä klo 12-14, alkaen 3.9. Tervetuloa tekemään erilaisia käsitöitä! Ryhmä on kaikille avoin eikä taitovaatimuksia ole. Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

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



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

Syksyä kohden!

Hola! Ilmojen puolesta kesä tuntuu vaihtuneen kesän kuumist syksyn sateisiin, mutta kuten laulussakin sanottiin, vielä on kesää jäljellä.

Syksyllä kuvioihin palaa kesätauon jälkeen Olotila ja muutkin ryhmät, kuten kuntosali ja taideryhmä. Olotila sai yhden lisäpäivän, kun päätettiin vaihtaa Kamun tilalle ihan suoraan vaan Olotila.

Näiden kaikkien ohella, edelleen, discordissa hengailaan ja koitetaan kehittää sinne myös omia etäryhmiä. Jos tulee idiksiä, HMU! Ohessa hieman syksyn aikatauluja.

Tervetuloa messiin!



@emymessissa



Arttu Pöyhtäri
p. 050 312 5193
arttu.poyhtari(at)emy.fi
arttumessis#7884

Irene Merinen
p. 050 310 7987
irene.merinen(at)emy.fi
irenemessis#7646



Tiistaisin

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

Keskiviikkoisin

- Olotila Valoemyssä klo 16-20

Torstaisin

- Olotila Valoemyssä klo 15-19

Perjantaisin

- Olotila Valoemyssä klo 15-19

Vastaa Emyn
uuteen kyselyyn!

Emy uudisti kyselyitään ja kaipaamme nyt
juuri Sinulta vastauksia!



Kysely löytyy Emyn nettisivujen etusivulta
www.emy.fi

Kiitos vastauksistanne jo etukäteen!



Olen Saara, 25-vuotias toimintaterapeuttiopiskelija Kirkkonummelta. Opiskelen toimintaterapiaa Metropolia Ammattikorkeakoulussa Helsingissä, ja valmistuminen on edessä keväällä 2022. Olen työharjoittelussa EMY ry:llä aikavälillä 30.8. - 22.10.2021.

Opintojen ohella työskentelen pienyrityksinä taiteen parissa. Maalaan abstraktia ja esittävää taidetta akryylinvärein kankaalle. Haaveilen taiteen tekemisen ja toimintaterapeutin työn yhdistämisestä; minua kiinnostaa esimerkiksi luovien terapiaryhmien ohjaaminen sekä kuvataideterapia. Vapaa-ajalla ulkoilen puolisoni ja koiramme kanssa. Luonnossa liikkuminen on minulle keino rauhoittua, purkaa ajatuksia ja kerätä inspiraatiota maalaamiseen. Myös musiikki, ruuanlaitto ja ystävien tapaaminen ovat minulle tärkeitä asioita. Olen positiivinen tyyppi, ja ihmisten kanssa työskentely on lähellä sydäntäni.

Iloista syksyn alkua, nähdään ryhmässä!

Moi! Nimeni on Valteri ja opiskelen yhteisöpedagogiksi Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Vapaa-ajallani tykkään retkeillä luonnossa ja pyöräillä. Tämän kesän parhaita muistoja olivat telttailuretket Fiskariin ja Lappohjaan. Luontoon on terapeuttista mennä kiireettömästi rentoutumaan ja hiljentymään.

Tykkään myös ulkomailla matkustelusta, musiikista ja shakin pelaamisesta. Kaikista pisin ja mielekkäin ulkomaan matkani oli noin viiden kuukauden matka Etelä-Amerikkaan. Matkustelussa parasta on uudet elämykset, sekä uusiin ihmisiin ja paikkoihin tutustuminen.

Suoritan parhaillani harjoittelujaksoa Emyssä. Eniten harjoittelultani odotan uusiin ihmisiin tutustumista, sekä uusien asioiden oppimista järjestötyön saralla. Tällä hetkellä minua kiinnostaa erityisesti positiivinen psykologia ja sen hyödyntäminen ohjatun toiminnan suunnittelussa.



Niin mieli vastaa kuin sille huudetaan

Missä kulkee sairaan ja terveen mielen raja? Veteen piirityssä viivassako? - Pitää ennemminkin kysyä miten terve mieli luovii elämänsä kokoisessa meressä!

Muistan kun minulla kokeiltiin yhteistyössä hoitotahon kanssa lääkkeetöntä hoitoa neljä vuotta sitten. Silloinen lääkitykseni ajettiin alas yhteistyössä hoitotahon kanssa muutamalla pudotuksella vaiheittain. Pian se mikä oli elämän virran normaalia vaihtelua, muuttui hirmumyrskyksi mieleni sisäisesti.

Kun käyttäydyin sosiaalisten normien vastaisesti minua katsottiin kieroan ja vähän syystäkin. Otin kimmoketta milloin mistäkin mieleni oikusta joka näki syy-yhteyksiä itseni vainoamisesta siellä missä ei niitä ollutkaan. En saanut rauhaa ajatuksiltani. Jopa ajantaju, josta olin pudonnut, piti tarkistaa Otto-automaatin tulosten päivämäärästä.

Sittemmin kun sain lääkitykseni jälleen kuntoon, alkoi askeleeni vahvistua. Tätä juttua kirjoittaessa tuntuu siltä, että jotain pyhää ja pysyvää mielenterveyteen kuuluu riippumatta uskooko tuonpuoleiseen vai ei. Sen mitä se on saa selville, kun kadottaa yhteyden pidemmäksi aikaa elämää tukevaan, vastavuoroiseen vuorovaikutukseen niiden ihmisten kanssa, jotka kulkevat vierelläsi hetken matkaa ja antavat rehellistä palautetta, jos et meinaa nähdä karikkoa edessäsi.

Jaakko Väätäinen

Kirjoittaja on toipumaan päin oleva kuntoutuja joka tykkää mustasta huumorista.

Emyläisten runoja

Murtuneet kyneleet

*Murtuneet kyneleet,
järven pintaan peilautuneet.
Kyneleeni on tuulten kuivattava.
Kyneleeni on pois tuulten puhallettava.*

*Itkusta huuhtoutuvat kasvot,
itkusta muuntuneet kasvot.
Mun murtuneet kyneleeni.*

*Tunteet ovat pinnassa,
pisarat suupielissä: On ikävä.*

Anne

Iltataivaan lilja

*Hiljaisuuden keskellä
asuu myös kauneus.
Näet sen jos vain tahdot.*

*Ei se kaikille näyttäydy,
ei sitä aina näe,
sitä pitää osata katsoa.*

*Kuin unessa kultaniityn,
haaveita vapauden kannat.
Seesteessä rauhaasi liityn,
haaveina taivaitten rannat.*

*Hiljainen hetki hiljaa,
saa suudella onneni rantaa.
Hiljainen hetki hiljaa,
saa ajatus vapaana kantaa.*

Emylle Antti

Kesästä syksyyn

Saavuit hiljaa, varkain,
kuin kiusaten minua.
Annoit hymysi loistaa,
kasvojesi hehkua
ja tuultesi tuivertaa,
ruskassa.

Joskus silloin,
en pitänyt tavastasi saapua,
viedä minulta kesää,
sitä ainutta, lapsuuden.

Mutta nyt,
kun aikaa
on jo kulunut,
jopa odotan sinua.

Olenkohan tullut vanhaksi.
Minä, keski-ikäinen kesän lapsi.

Emylle Antti

Juhannusmuistoja

Keli on kolea, ilmassa ukkosta,
on luvattu sadetta.
Odotan kuitenkin auringonpaistetta.

Radio tiedottaa; On juhannus!
Rippileiri on käyty ja saatu todistus.

Tanssilavalla aistin tunnelman,
kesän tuoksun ja puheen sorinan.
Tanssin valssin, tangon ja masurkan.

On kesäkuu ja juhannus!

Anne

Businessnainen kesälomalla

Businessnainen töissä lomalla.
Hän loikoo riippukeinussa.
Hän katsoo koneelta asteikkoja ja lukee
tilastoja.
Hän tieteiskirjaa ehtii lukea ja läppäriä
näpytellä,
mutta pitäisi olla lomalla.

Käsitöitä hän tekee varjossa ja rasvaa
ihoaan aurinkovoiteella.
Uimaan pääsee laiturilta, aivan niemen
nokasta.
Hellehattu päässään hän on mattopesulla.
Kuurataan, kuurataan raitoja matoista.
Auringonnoususta auringonlaskuun
kesätöitä tarjolla.
Levolle on myös aikaa, kun on töistä
lomalla.
Teräslady rentoutuu parkkipaikalla, vaikka
vesisateessa.
Autoa voi siinä sivussa rassata.
On aika rentoutua.
Mökillä on kiva olla

Anne

Valossa ja varjossa

Istun sängyn reunalla,
katson heijastuvia valoja ja varjoja.
Pimeä on mustaa ja kuun valossa
maa väkevä itkee.

Verta, hikeä ja kyyneleitä puserran.
Paita tarrautuu kiinni ja nukahdan.
Keltaisen kuun huoneessa, valossa ja
varjossa.

Tuuli rapsauttaa oksaa ja sen kärkiä
ikkunaa kohden,
havahdun narinaan vilusta väristen.
Joku kurkkaa, nukunko jo? Valojen ja varjo-
jen huoneessa

Anne

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

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

Emyn yhteistyökumppanien toimintaa

Ruoka-apua arkeen

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

Naapuruustalo Matinkylä

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

Raitin Pysäkki

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
p. 09-510 2792 avoinna arkisin klo 9.00-13.00. Ruokajakelua tiistaisin ja torstaisin klo 12.00 - kahvila ei ole tällöin auki. Kahvila avoinna muina päivinä. Puuroa tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin klo 9.00



Tukea seurakunnista

Kaipaatko tukea elämäntilanteessasi?

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

www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea

TERASSIKAHVIO

AVOINNA ARKISIN KLO 9.30 – 14.30
JORVIN SAIRAALA, PSYKIATRIAN
YKSIKKÖ. TERVETULOA!





Espoon Talousneuvola auttaa espoolaisia pienissä ja suurissa talouteen liittyvissä kysymyksissä.

Espoon Talousneuvolassa voit keskustella Espoon aikuissosiaalityön sekä Länsi-Uudenmaan talous- ja velkaneuvonnan sekä ulosottoviraston työntekijöiden kanssa anonyymisti taloustilanteestasi.

Palvelua suomeksi ja englanniksi.

Aina voi tehdä jotain!



Kaikukortti

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

Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana

Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry) ja olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuville Kaikukortteja myöntävät Emyssä ainakin Saara Arkimo ja Virpi Guttorm. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärppejä löydät: emy.fi.

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

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

Tarja Peltonen puh. 050 310 7980 tarja.peltonen(at)emy.fi



EMY



**Pappilantie 7
02770 Espoo**

Posti Green