



EMY- tiedote

**Joulukuu
2025**

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalthälsöförening EMF rf
www.emy.fi



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 osallistujiemme tarpeista. Arvomme ovat yhteisöllisyys, osallistujälähtöisyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenyys

Jäsenmaksu vuodelle 2026 on 15 €, joka sisältää yhdistyksen kokouksissa osallistumisen äänivaltaisena jäsenenä yhdistyksen päätöksentekoon tai sitten kannatusjäsenmaksu 200 €, joka nimensä mukaisesti on Emyn kannattamista ilman äänioikeutta. Maksamalla 45 € maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä paperinen EMY-tiedote sekä jäsenmaksu. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jos maksat jäsenmaksun ennen kuin 15. päivää, ehdimme lisätä sinut rekisteriin seuraavan kuun lehden postitusta varten. Tilaajat 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	Johanna Virtanen		
Toiminnanjohtaja	Kaj Jarvisalo	p. 050 552 1049	kaj.jarvisalo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	virpi.guttorm@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	arttu.poyhtari@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	saara.arkimo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7982	tiina.pajula@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka	p. 050 310 7988	hanna.parikka@emy.fi
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen@emy.fi
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad@emy.fi
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	sandra.saim@emy.fi
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen		



Joulukuun täripit

4.12.	Retki Hyvä Koti ry:n joulumyyjäisiin
9.12.	Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa
10.12.	Kiekko-Espoo vs HPK
12.12.	Joululounas Lilla Karyllissa pe 12.12.
17.12.	Elokuvailtapäivä Valoemyssä
19.12.	RSO yleisökenraali Musiikkitalossa
19.12.	Olotilan pikkujoulut Valoemyssä
24.12.	Meriemyn jouluaatto
31.12.	Uuden vuoden bileet Lilla Karyllissa
10.1.	Kiekko-Espoo vs SaiPa
10.1.	Emyn kuukausikokous Meriemyssä

EMY-tiedote 12/2025

Palaute: tiedote@emy.fi p. 050 312 5193

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Y-tunnus: 0678820-6

EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo espoonmielenterveys@emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan internet-osoitteessa www.emy.fi/emy-tiedote
Vastaava toimittaja, taitto: Arttu Pöyhtäri
Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki
Tilaushinta: 45 €/kalenterivuosi. Sisältää myös Emy jäsenmaksun.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 11 krt/vuosi.
Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.

Kansi: Virpi Marttila/Pastelliniitty

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Hyvää joulunaikaa kaikille!

Meillä Emyssä alkaa melkoinen tohina heti joulutauon jälkeen, ja jo ennenkin sitä, Lilla Karyllin muuton parissa. Tässä kuussa viimeisetkin ryhmät rauhoittuvat joulutauolle ja kohtaamispaikoissakin toiminta hiljenee.

Joulukuussa on kuitenkin vielä kaikenlaista tarjolla, kuten Lilla Karyllin joululounas, joka onkin tänä vuonna viimeisen kerran: ensi vuonna ruokailemme Samarian C-talossa, jonka nimi on luultavasti jotain muuta tuolloin. Meriemyssä on myös perinteinen jouluaaton vietto vapaaehtoisvoimin, johon voi kuka tahansa osallistua. Älä jää yksin joulunaikaan.

Vielä jatkavien ryhmien lisäksi joulukuussa on myös tarjolla muutamia retkiä ja muuta tekemistä, sekä tietenkin mahdollisuus tulla juttelemaan -ja olemaan kohtaamispaikkoihin, juomaan kupponen kuumaa ja vaihtamaan kuulumisia.

Kiitän omasta, ja Emyinkin puolesta, kaikkia teitä osallistujia tästä menneestä vuodesta ja toivotan teille oikein rauhallista joulua ja onnellista uutta vuotta!

Arttu



Ajankohtaista

Tapahtuu joulukuussa

Tervetuloa tutustumaan Emyn toimintaan pop-up-pisteille!

- **Virtuaaliesittely Zoomissa**
emy.fi/emy-virtuaaliesittely
Ti 2.12. klo 11.30-12
- **Matinkylän psykiatrian poliklinikka**
Puolikkotie 8, 3. krs, hissiaula
Ke 3.12. klo 9-11
- **Leppävaaran psykiatrian poliklinikka**
Linnoitustie 7, hissiaula
Ke 3.12. klo 12-15

Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi tai
p. 050 310 7981.

Espoo-infon palveluneuvojat Lilla Karyllissa ti 9.12. klo 13-14. Espoo-infon palveluneuvojat auttavat maksutta monissa digipulmissa, esimerkiksi:
• Kaupungin nettisivu ja tapahtumat
• HSL-sovelluksen ja reittioppaan käyttö
• OmaKelan, Lunnan ja muiden viranomaispalvelujen käyttö. Lisätietoa: www.espoo.fi/asiointi
puh. 09 816 21

Elokuvailtapäivä Valoemyssä ke 17.12. klo 13. Armageddon. Elokuvasa avaruussukula Atlantis tuhoutuu meteoriittikuuron iskeydyttyä siihen. Tämän jälkeen samainen meteoriittikuuro pommittaa New Yorkia, Yhdysvaltain itärannikkoa ja Suomea. Samalla huomataan, että Teksasin kokoinen asteroidi on törmäyskurssilla Maan kanssa. Ilmoittaudu mukaan vello.fi/emyry tai Tiia Hachadille p. 050 310 7986.

**Lilla Karyll on muuttamassa!
Haethan henkilökohtaiset
tavarasi pois viimeistään
15.12.! Talolle jääneet
tavarat hävitetään.**

Retkiä joulukuussa

Retki Hyvä Koti ry:n joulumyyjäisiin to 4.12. Käsitöitä, leivonnaisia, kahvio, arpajaiset. Yhteislähtö Lilla Karyllista klo 12.30 Lauran matkassa. Voit tulla myös suoraan paikan päälle klo 11-14. Hyvä Koti ry, Kamreerintie 7, 5. krs, Espoon keskus.

Kiekko-Espoo vs HPK ke 10.12. klo 18.30. Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja HPK:n runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Huom! Paikat yläkatsomossa. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen ma 8.12. mennessä: vello.fi/emery tai Tiialle p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

RSO yleisökenraali Musiikkitalossa pe 19.12. Hannu Lintu & Truls Mork. Mendelssohn: Kesäyön unelma, Shumann: Sellokonsertto, Henze: Sinfonia nro 8 "Kesäyön unelma", Suomen ensiesitys. Konsertti alkaa klo 10. Paikalle on tultava klo 9.30, myöhässä ei pääse sisään. Tapaaminen klo 9.30 Musiikkitalon aulassa, Kansalaistorin sisäänkäynnin lähetyvillä. Vastassa vapaaehtoinen Tuula. Ilmoittautuminen vello.fi/Emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Haluatko kuukausittain Emyn sähköisen uutiskirjeen? Tilaa se osoitteesta espoonmielenterveys@emy.fi! Sisältää myös Emyn tiedotteen, Kaikukortti-listauksen ja ryhmäkalenterin.



Retkiä tammikuussa

Kiekko-Espoo vs SaiPa la 10.1.2026 klo 17. Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja SaiPan runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Huom! Paikat yläkatsomossa. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen ke 7.1. mennessä: vello.fi/emery tai Tiialle p. 050 310 7986.



Leiri tulossa

Emyn talvileiri kurssikeskus Velskolassa Espoossa ma 23.2.-pe 27.2. Majoitumme uudistettuun kartanorakennukseen. Huomioithan, että kartanolta on muutaman sadan metrin matka pääarakennuksen ruokalaan. Leirille lähdemme bussikuljetuksella Emyn Samarian C-talolta maanantaina 23.2. aamulla ja paluu leiriltä on perjantaina 27.2. aamupäivällä. Leirin omavastuuhintaa on 100 €. Emy tarjoaa loput. Leirillä yövytään noin kolmen hengen huoneissa ja ateriat valmistaa talon keittiö. Päivisin on ohjelmaa ja ulkoilua, iltaisin saunomista ja muuta mukavaa. Hae leirille pe 23.1. mennessä täyttämällä hakulomake netissä emy.fi/leirit. Hakulomakkeita saat myös Emyn kohtaamispaikoista ja työntekijöiltä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme valinnoista henkilökohtaisesti viikolla 5 hakuajan jälkeen.

Joulunaika Emyssä



Joululounas Lilla Karyllissa pe 12.12.

Jälleen on ilmassa joulun taikaa. Ja yhteinen lounas se meille maistaa. Laatikot, rosollit, tortut ja piparit, kaikki Emyn tontut yhteen kutsumme. Emyn perinteiselle joululounaalle lämpimästi tervetulleita ovat Emyn toiminnan piirissä olevat henkilöt.

1. Kattaus klo 11.30 - 12.45
2. Kattaus klo 13.00 - 14.15
3. Kattaus klo 14.30 - 15.45

Ilmoittautumiset mukaan viimeistään 9.12. ja kerrothan samalla ruokarajoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset vello.fi/emyry tai

Tiia Hachad p. 050 310 7986

Saavuthan lounaalle VASTA oman kattauksesi kellonaikaan!

Olotilojen (18-32 v.) jouluviikko 15.12.-19.12.

Olotiloissa kaikenmoista jouluisia puuhastelua ja ajanvietettä tarjolla miltei koko viikon!

- **Maanantaina 15.12.** Ohjaamon Olotilan pikkujoulut klo 15-18, tarjolla jouluisia herkkuja ja kivoja pelejä.
- **Keskiviikkona 17.12.** perinteinen Olotilan Torttutehdas, tule mukaan leipuroimaan klo 16-20.
- **Perjantaina 19.12.** Olotilan pikkujoulut 15-21, jonka jälkeen jäädään joulutauolle. Ohjelmassa jouluisia herkkuja, glögiä ja julmüstia, karaokea ja jouluisia lautapelejä! Ilmoittaudu perjantain pikkujouluihin mukaan Vellossa: vello.fi/emyry.

Tuu messiin! Lisätietoja Artulta
p. 050 312 5193.





Meriemyn jouluaatto ke 24.12. klo 11-15.

Klo 12 joulurauhan julistus, minkä jälkeen nautimme jouluherkuista. Tehdään yhdessä tunnelmallinen joulu! Ilmoittauduthan mukaan viimeistään ma 22.12. vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi. Jouluaaton ruokailun mahdollistamiseksi tarvitsemme vapaaehtoisten tonttujen apua.



Uuden vuoden bileet Lilla Karyllissa ke 31.12. klo 11-15.

Tervetuloa vastaanottamaan uusi vuosi ja samalla hyvästelemään Lilla Karyllin tilat. Perinteisesti nakkeja, lihattomia pyöryköitä, salaatteja ja jne. Ohjelmassa karaokea ja mukavaa yhdessä oloa. Ilmoittauduthan mukaan ma 29.12. mennessä vello.fi/emyry tai Tiia Hachad p. 050 310 7986. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Meriemyn jouluaaton 24.12. järjestelyavuksi
- Emy-chatin vetäjäksi Tukinettiin
- Keski-Espoon vesiliikuntaryhmän vetäjäksi
- Keilaukseen vetäjäksi
- OCD-ryhmään vetäjäksi
- Ystäväryhmään vetäjäksi
- Sulkapalloryhmän ohjaajan pariaksi
- Talkoovastaavaksi
- Vertaistukihenkilöksi Toivo-vertaistukisovelluksen kautta
- Päivystäjäksi kohtaamispaikkaan
- Ehdota jotain uutta vapaaehtoistehtävää, joka sinua kiinnostaisi!

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981.

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Valoemyssä to 29.1.

klo 13.30-15. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Kuunkehrä 2 A, 2.krs, Olari. Ilmoittautuminen ke 28.1. mennessä: vello.fi/emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

Kiinnostaisiko työtoiminta kahviossa?

Jorvin terassikahvio etsii uusia myyjiä tiimiin. Koulutamme tehtäviin, joten aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Työhön kuuluu leipominen, kassakoneen käyttö, siisteyden ylläpitoa sekä asiakaspalvelua. Jos kiinnostuit, niin varaahan aika haastatteluun. Ohjaaja Tiia Hachad, p. 050 310 7986 tai tiia.hachad@emy.fi

Haluatko mukaan kaveriporukkaan?

Yhdistämme ihmisiä 2-4 henkilön kaveriporukoihin. Ajatuksena vähentää yksinäisyyttä. Mahdollisesti käydä vaikka Kaikukortti-kohteissa yhdessä tai keksiä jotain muuta mukavaa ja yhdistävää. Vertaiskaverit toimivat toisilleen vapaaehtoisena matalan kynnyksen vertaistukena – kohtaavat toisensa ihmisenä, vertaisena. Jos kiinnostuit, ilmoitaudu Virpille p. 050 310 7981.

Verenpainemittarin lainausta. Jos tarvitset verenpainemittaria lainaksi, voit ottaa yhteyttä Virpiin p. 050 310 7981. Mittarin voi noutaa Villa Apteekista, Pappilantie 5, 2. krs.

Lyhytterapiaan harjoitusasiakkaaksi. Lyhytterapeuttiopiskelijat tarjoavat emyläisille maksutonta ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa, joka on voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvää keskustelua. Painopiste on nykyhetkessä ja tulevaisuudessa: keskitytään yksilön vahvuuksiin ja lisätään niitä asioita, jotka ovat hyvin. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia sopii esimerkiksi elämän kriisitilanteisiin tai muihin elämän solmukohtiin, joihin kaipaat tukea tai uusia näkökulmia. Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi, p. 050 310 7981.

**Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi
emy.fi-sivujen aloittelomakkeella tai
aloite@emy.fi**



Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985

Auki arkisin klo 9-16.30. Auki vapaaehtoisvoimin
sunnuntaisin klo 12-16, varmista kuitenkin soitta-
malla etukäteen.

Lilla Karyll on yli 120-vuotias puuhuvila aivan Es-
poon keskuksen sydämessä. Lillasta löytyy muun
muassa asiakastietokone, päivän lehtiä, edullis-
ta kahvia ja juttuseuraa. Lillan yläkerrassa on pieni
kokoushuone, toimisto ja bändihuone.

Kiinni
24.-26.12. ja
1.1.2026
alkaen



Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15. Auki vapaaehtoisvoimin lau-
antaisin klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla
etukäteen.

Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kiven-
lahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlah-
den ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kä-
velymatkan päässä. Meriemyyn on helppo tulla
moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupilli-
sen äärellä ja osallistumaan erilaisiin ryhmiin.

Kiinni
25.-26.12.



Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

Kuunkehrä 2 A,
2. krs., Olari, p. 050 312 5193
Auki ma 10-14, ke-pe 10-15.

Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Olari-
sa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tilo-
ja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan
peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä
on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina pe-
rinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.

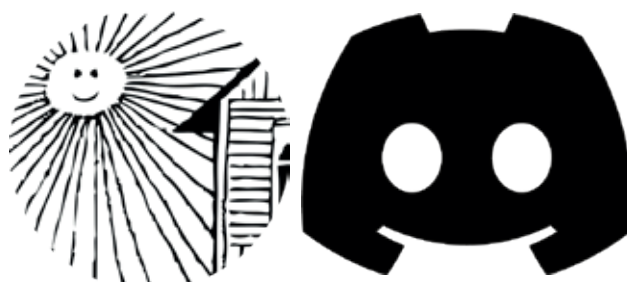
Kiinni
22.12.2025-
7.1.2026



Virtuaaliemy Discordissa

<https://emy.fi/emy-discordissa/>

Virtuaaliemy on kohtaamispaikkamme verkossa,
jossa voi jutella helposti tuttujen ja tuntematto-
mienkin kanssa. Discordiin pääset helposti Emyn
kotisivuilta. Tervetuloa mukaan!



Tuu messiin! -toiminta



Tuu messiin! -toiminta on nuorille aikuisille suunnattua positiivista mielenterveyttä tukevaa, osallistavaa ja yhteisöllistä kohtaamispaikka- ja ryhmätoimintaa. Mukaan pääsee helposti ja matalla kynnyksellä, halusit sitten tulla ryhmiin paikan päälle, kohtaamispaikkaan tai Discordiin.

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä! -Discord



Lisätietoja ryhmistä ja nuorten toiminnasta voit kysellä aina kun siltä tuntuu!
Arttu Pöyhtäri // p. 050 312 5193
arttu.poyhtari@emy.fi //
Discordissa arttumessissä

Kohtaamispaikka Olotila!

"Olotila on kuin nuorisotila niille, jotka tajusivat vasta täysi-ikäisinä, että haluaisivat käydä nuorisotilassa."

Olotila on nuorten aikuisten kohtaamispaikka, jossa voit hengaila, jutella sekä juoda kahvit tai teet kivan lautapelin, tai vaikka pelikonsolin äärellä. Tai ihan vaan oleskella sohvien nurkassa. Tervetuloa!

Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18
15.12. asti, jatkuu 5.1.

Ke-pe Olotilat Valoemyssä
(Kuunkehrä 2 A, 2. krs.) klo 16-20
Perjantain Olotilat myös 26.12. ja 2.1.
Ke ja to Olotilat joulutauolla 18.12.-6.1.

Joulukuussa Olotilassa on tarjolla seuraavia teemakertoja:

- Pe 19.12. Olotilan pikkujoulut.** Ohjelmassa herkkuja, joululauluja, lautapelejä, karaokea ja kivoja tyyppejä. Tule muistelemaan mennyttä vuotta ja pohtimaan tulevaa!

Olotiloissa on tällä hetkellä aika kiva kattaus kaikenlaista ryhmätoimintaa!

- D&D** -roperyhmä keskiviikkoisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Turkka
- Taidenurkkaus** torstaisin parillisina viikkoina klo 17-19 Neukkarissa. Vetäjänä Riikka.
- Call of Cthulhu** -roperyhmä torstaisin parillisina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Philip.
- Cyberpunk 2020** -roperyhmä torstaisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Niklas.

Messissä! -somet

@emymessissa  

Emyn Länsituuli-hanke

On aika glögin, riisipuuron ja kiitosten. Vuoteen on mahtunut naurua ja kummelluksia sekä ihania kohtaamisia. Parasta tässä vuodessa on ollut kaikki te ihanat ihmiset, joiden kanssa olen saanut viettää arkeani.

Keväällä aloitimme ryhmiä siellä ja täällä, joka kerta jännittäen löytävätkö osallistujat mukaan toimintaan, ja kyllähän te löysitte! Kaikki oli uutta mutta yhdessä me rakensimme Länsituulen hyvää henkeä. Kesällä syötiin jätskiä, ulkoiltiin ja suunniteltiin syksyä, joka onkin ollut tapahtumarikas. Toiminta on laajentunut ja uusia ideoita ja yhteistyökumppanuuksia alkoi olla siinä määrin, että yhden ihmisen aika ei enää riittänyt kaikkeen. Nyt katseet alkavat suuntautua kohti vuotta 2026. Näyttäisi siltä, että toiminta tulee lisääntymään kiitos Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kumppanuusavustuksen, ja uutena kuntana mukaan astuu Karkkila.



Länsituulen ryhmien joulutauoista ilmoitetaan Emyn kotisivuilla ja Länsituuli-hankkeen some kanavilla.



Ensi vuoteen astumme uteliaalla mielellä, vaikka ilmassa on paljon epävarmuutta. Uskon, että yhdessä löydämme ratkaisuja haastaviinkin tilanteisiin. On aika luovuuden ja yhteistyön, nyt enemmän kuin koskaan. Muistetaan kaiken keskellä pysähtyä hyvien asioiden äärelle. Jokainen jaettu kahvihetki on arvokas. Jokainen kuulumisten vaihto, jaettu huoli ja erityisesti jaettu ilo on huomioimisen arvoinen.

Ennen ensi vuoden hulinaa on aika rauhoittua ja nauttia joulun taia. Joulun taika on hymyjä ihmisten kohdatessa. Se on kiitollisuutta ja lepoa. Uskoa siihen, että asioilla on tapana järjestyä. Se on säihkyviä katseita ja hiljentymistä. Heitetään odotukset joulusta romukoppaan ja tehdään siitä meidän näköisemme.

Yhteistyökumppaneille, vapaaehtoisille ja osallistujille haluan vielä loppuun sanoa, että ilman teitä, ei olisi meitä. Nöyrä kiitos teille kaikille! Rauhallista ja palauttavaa, sinun näköistäsi joulua, juuri sinulle!

Jouluterkuin Hanna

Emyläisten runoja

*Ei ehkä lunta
Mutta kaikkein tärkeintä
On sydän joulun*

Merete

Oranki

*Oksalta oksalle, puusta toiseen
liaanien varassa eteenpäin
tässä elämässä kujen
kuin oranki ikään.
Varoen koskettamasta maata,
jäämättä sen vangiksi.
Elementtini on ilma,
se kannattelee minua sisältä ja ulkoa.*

*Olisipa verratonta elää kuin oranki!
Heräten uuteen päivään
puiden latvuksissa, lähellä taivasta,
lintuja ja aurinkoa.
Taitavasti välttäisin tippumisen,
tasapainoilisin maan ja taivaan välillä.
Vaistojen varassa elämäni eläisin,
ylhäällä petojen ulottumattomissa.*

Laura Miettinen

Onnen tuoksu

*Mitä olisi elämä ilman onnea
se olisi päättymätön tie
kahvi ilman aromia
ruoka ilman suolaa.
Näe vaivaa, tee jotain työtä
sekä välillä syö, juo ja seurustele
saat palkinnoksi onnen
pienen pojan hetkeksi luoksesi.
Älä yritä liikaa
onni on yksinkertainen ja ainutlaatuinen
se tuo aina oman tuoksunsa
se päättää aina itse tulostaan.*

Lassi Uoti

Jouluna 2025

*Joulukuu ja joulun on,
aika talven ja lumen.
Tähtöset taivaalla pakkasessa kimmeltäen.*

*Joulukirkkoon matkalla,
on aika vastasyntyneen Jeesuksen,
on aika itsensä rentouttaa ja nauttia.*

*Jouluaskareet on tehty ajallaan,
Joulusauna on ollut antoisa.
Joululaulut on tulleet laulettua.
Kiireettä on mentävä joulupöytään kukin
vuorollaan.*

Toivotan kaikille siis Hyvää ja Rauhallista joulua!

Anne Karhu

Sanojen paino

Sanat tulevat suusta
omalla painollaan
tulevat joko harkitusti
tai harkitsemattomasti.
Ne saavat ilman värähtelemään
ja autot ajamaan jonnekin.
Sanat repivät erilleen
tai synnyttävät uutta.
Niin moni sana tuli sanottua
vaikka en niin aikonutkaan,
ne putoavat tulipalloina
ja nousevat höyhenen kevyinä.

Lassi Uoti

Sanojen paino

Sanat tipahtelevat, tippuvat, putoavat,
painovoima vetää niitä syvyyksiin.
Ehtiikö ne kuulla, ymmärtää viestin,
jota ne kantavat,
ennen kuin uppoavat pohjaan,
hautautuvat mutaan
raskaina, painavina, liian täynnä merkitystä.
Kunnes vaikenevat, niiden ääni
lakkaa kuulumasta.
On vain hiljaisuus.

Laura Miettinen

Talvi leijuu hiljalleen

Marraskuu vieläin kun
toiveet muuttavat
etelään

Leijuu talvi hiljalleen
kuin höyhen viimeinen
tuulessa hiljaisessa

Jaksavatko silmäni
vielä uuteen
kevääseen katsoa

Ota pelko pois
puhalla lyhtyihin valoa
nyt kun hiljaiset hetket
ovat tuikkivia
sävelsilta harras
kun toiveet muuttavat
etelään.

Andy

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

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

Emyn ryhmätoiminta

Vello

- Vello on sähköinen kalenteri, jonka kautta voit ilmoittautua mukaan Emyn ryhmiin ja muuhun toimintaan. Vellon käytössä saat apua työntekijöiltä, jos tarvitset! Emy Vello-kalenteri löytyy osoitteesta www.vello.fi/emymy. Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta emy.fi/tietosuojaeloste.

Virtuaaliemy Discordissa

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, <https://emy.fi/emmy-discordissa/>
- Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivä ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.

Maanantai

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Lilla Karyllin talkoot** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emymy tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emymy tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo ma 11–14, 15.12. asti, jatkuu 12.1. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen: vello.fi/emymy tai Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ystävärhmät. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekäästä tekemistä.

- **Yhteisöta Espoon ystävärhmä, ma 8.12. asti.** Klo 10–11.45. Terveyskuja 2 B. Ilmoittaudu Sandralle p. 050 310 7983.
- **Raitin Pysäkin ystävärhmä, ma 15.12. asti.** (TÄYNNÄ) Klo 15–17. Konstaapelinkatu 1.

Musankuunteluryhmä Valoemyssä ma 19.1. klo 14–15. Kuunnellaan musiikkia eri genreistä. Tammikuun teemana on elokuvamusiikki. Et tarvitse tietoa tai kokemusta – riittää että tulet ja annat musiikin viedä. Jaetaan ajatuksia, heränneitä fiiliksiä ja joskus vaikka hiljaisuutta. Vetäjänä vapaaehtoinen Janek.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

- **Shakkikerho Villa Apteekissa ma klo 13–15.** Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikket vielä osaisi shakkia – neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

- **Keilausta Tapiolan keilahallissa ma 15.12. klo 13.50–15.** Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emymy tai Eevalle p. 050 310 7984.

- **Ohjaamotalon Olotila ma klo 15–18, 15.12. asti, jatkuu 12.1.** Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelailla pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15–16. Ohjaamon Olotilan pikkujoulut 15.12., tarjolla herkkuja ja joulusta tunnelmaa. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Olohuone (30–45 v.) Valoemyssä ma klo 16–20. Olohuone on rento paikka, johon voi tulla oleskellemaan, tapaamaan uusia tai ihmisiä tai vanhoja tuttuja, pelaamaan lautapelejä, juttelemaan tai keksimään jotain uutta, yhdessä tai yksin. Tule mukaan! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) roperyrhmä Discordissa ma klo 18.30–20.30, ma 15.12. asti. Ryhmässä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masquerade kahdessa kampanjassa joista kumpikin on täynnä. Mikäli roolipelit kiinnostavat, olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Tiistai

Talkoot. Lilla Karyllin talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emymy tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä ti klo 10–11.30, ti 9.12. asti. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupatellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan!

Hyvinvoinnin edistämisen keskusteluryhmä Discordissa ti klo 11-13, 16.12. Tule keskustelemaan hyvinvoinnin edistämisestä ja siihen liittyvistä aiheista yhdessä Discordiin. Joka viikko tiistaisin pohditaan uuden aiheen kautta hyvinvointia laajasti harkkari Even johdolla.

Biljardia Isossa Omenassa ti klo 11-13, 16.12. asti. Espoon seurakunta tarjoaa emyläisille rauhallisen pelitilan Chapplessa. Vetäjänä vapaaehtoinen Jani. Ilmoittautuminen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Jatkuu 20.1.

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa ti klo 13-14. Emyn toinen bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Lilla Karyllin yläkerran musiikkihuoneessa harjoitteli Tuukan ohjauksessa. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa ti klo 15-16.30, 16.12. asti. Ei 9.12. Vesi-juostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 15 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjapellonkatu 15. Hallilla vastassa vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983. Jatkuu ti 13.1. klo 14-15.30.

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa ti klo 16-17, 16.12. asti. Tule mukaan treenaamaan hyvässä porukassa, hyvällä mielellä ja itsellesi sopivalla sykkeellä! Salilla voit kysyä neuvoa tai tehdä omaa ohjelmaasi. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193. Jatkuu 13.1.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisötalo Espoossa ti klo 16.30-18.30 2.12. parittomina viikkoina. Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Osoite: Terveyskuja 2 B, Yhteisötalo Espoo, Espoon keskus. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Sählyä Koulumestarin koulussa ti klo 17-18, joulutauolla. Jatkuu ti 13.1. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Sateenkaari-ihmisten ilta Lilla Karyllissa ti 16.12. klo 17.30-19. Kohtaamispaikka seksuaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähemmistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutustumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba. Seuraavat kerrat: 27.1., 24.2., 24.3., 21.4. ja 19.5. Emyn uudessa Samarian kohtaamispaikassa.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Lilla Karyllissa ti klo 18-19.30 parillisina viikkoina, ti 9.12. asti. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Jatkuu ti 20.1. Emyn uudessa Samarian kohtaamispaikassa.



Emyn ryhmätoiminta

Keskiviikko

Talkoot, ei ke 24.12., ke 31.12. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Lilla Karyllin talkoot ke** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ke** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyr tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- **Valoemyn Talkoot ke 17.12. asti.** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyr tai Tiialle p. 050 310 7986.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä

Discordissa ke klo 15–17. Ei 24.12. Tuu megeen pelaamaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Pelit vaihtelevat eikä ole mikään pakko pelata vaan voi tulla vaan jutskailemaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Ystävärühmä Unelman kammarissa ke klo 15–17, 17.12. asti. (TÄYNNÄ) Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Jatkuu ke 7.1.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa ke klo 16–17.30 parillisina viikkoina, 10.12. asti. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajina vapaaehtoinen Merja. Haetaan kaveria ohjaajapariksi. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä virpi.guttorm@emy.fi. Jatkuu ke 21.1. Emyn uudessa Samarian kohtaamispaikassa.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila

Valoemyssä ke klo 16–20, 17.12. asti. Jatkuu 7.1. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Keskiviikon Olotiloissa tarjolla myös monenlaista muutakin toimintaa hengailun ohella:

- **Torttutehdas 17.12. klo 16–20.** Tuu messiin leipmaan ja syömään järjettömiä määriä torttuja! Omat torttu-designit tervetulleita!

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Futsalia Storängenin koulussa ke klo 17–18, joulutauolla, jatkuu 14.1. Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

Talkoot, ei to 25.12., to 1.1. Lilla Karyllin talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyr tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Aamubingo Valoemyssä to klo 10.30–11.30, 18.12. asti, jatkuu 8.1. Tutustutaan, jutustellaan ja pelataan bingoa. Tervetuloa mukaan!

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Emy-chat Tukinetissä to klo 11–12.30, 18.12. asti. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Valoisat taiteilijat to klo 12.30–15 paritomin viikkoina, 18.12. asti. Tule mukaan letkeään Valoemyn taideryhmään. Yhdessä touhutaan ja tutustutaan eri tekniikoihin, välineisiin ja sommitteluun. Pääset vaikuttamaan kurssin sisältöön ja löytämään oman tapasi maalata ja piirtää. Ohjaajana vapaaehtoinen Eija. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Evalta p. 050 310 7984. Jatkuu to 15.1.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

UUSI! Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa to klo 13–14.30, alkaa 8.1. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Vastassa vapaaehtoiset Valpuri ja/tai Päivi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Sandralle p. 050 310 7983.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä to klo 14–15 joulutauolla, jatkuu 8.1. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Evalta p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa to klo 14–15, 4.12. asti. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Yhteistyössä Hirviniityn kanssa. Osoite: Kannusillankatu 4. Lisätietoja Tommilta p. 040 143 4671. Jatkuu to 15.1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä to klo 16-20, 18.12. asti, jatkuu

8.1. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta laulupeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Tuu messiin! Torstain Olotiloissa on tarjolla myös monenlaista ryhmätoimintaa:

- **Parillisina viikkoina Taidetorstai** Neukkarissa klo 17-20 Riikan ohjauksessa.
- **Parillisina viikkoina Call of Cthulhua** Parvekkeella klo 17-19 Philipin johdolla.
- **Parittomina viikkoina Cyberpunk 2020** Neukkarissa klo 17-19 Niklaksen luotsaamana. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa to klo 17-18.30 parittomina viikkoina, 18.12. asti.

Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. 4.12. vieraana ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti Mari Lähdesmäki. Keskustelemme yhdessä siitä, miten ratkaisukeskeinen ajattelutapa voi helpottaa arkea ja lisätä mielen tasapainoa. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Jatkuu Emyn uudessa Samarian kohtaamispaikassa to 29.1.

Joogaa Lagstadin koulussa to klo 19-20, joulutauolla, jatkuu 8.1.

Tervetuloa kaikille sopivaan, rentouttavaan ja rauhoittavaan iltajoogaan! Pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villi. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry.

Perjantai

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Lilla Karyllin talkoot, ei 19.12, 26.12.** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30-13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot, ei 26.12.** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyyn p. 050 471 7774.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Hyvän mielen taitoja pe klo 12-14 Niitykummussa. Emy on mukana uudessa Diakoniatalo-yhteistyössä Espoon seurakuntien ja järjestöjen kanssa. Yhdessä luomme tiloja, joissa yksinäisyys saa vaihtua mielen hyvinvointia vahvistaviksi hetkiksi. Emy järjestää Diakoniatalossa hyvän mielen ryhmän perjantaisin klo 12-14:

- **5.12. Läsäolotaidot ja äänimaljarentoutus Maksuton kahvitarjoilu ja voileipiä klo 10-14** - tule siksi hetkeksi kuin sinulle sopii! Voit tulla vain kahville tai jatkaa teemaryhmään. Paikka: Diakoniatalo, Olarin kirkon kerhosiipi, Rälssitilankuja 1, Niittykumpu. Yhteistyössä: Espoon seurakunnat, EMY ry, Hyvä Arki ry, Manna-Apu ry sekä Asukastila Kivenkolo ja Raitin Pysäkki.

Kässäryhmä Valoemyssä pe klo 12-14, 19.12. asti. Tervetuloa rupattelemaan ja tekemään käsitöitä mukavassa porukassa! Ota oma käsityösi mukaan tai voit myös käyttää Valoemystä löytyviä tarvikkeita. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Lisätietoa Sandraalta p. 050 310 7983. Jatkuu pe 9.1.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13-15, 19.12. asti. Puhutaan helppoa suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoittelaan yhdessä. Lisätietoa: Sandra Saim, p. 050 310 7983, sandra.saim@emy.fi. Jatkuu pe 9.1.

Läksyryhmä Valoemyssä pe klo 13-16, 19.12. asti. Tule mukaan Valoemyn läksyryhmään tekemään omia kouluhommia, projekteja tai muita kodin toimistotöitä joihin kaipaavat vertaistukea tai seuraa. Ryhmään voi tulla itselle sopivaksi ajaksi, eikä myöhästymisen häntä. Vetäjinä Riikka, Aalto ja Mikael. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.



Emyn ryhmätoiminta

Kävelyä Lilla Karyllista pe klo 14-14.45. Ei 26.12. Tehdään pieni kävelylenkki Lillan ympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Jatkuu pe 23.1., lähtö Samarian C-talon pihalta.

ADHD-vertaistukiryhmä Valoemyssä pe klo 14-16 parillisina viikkoina. Joulutau-olla, jatkuu pe 9.1. Ryhmäkeskustelua ja vinkkejä ADHD-elämän arkeen. Ryhmä ei ole hoidollinen, vaan perustuu vertaistukeen ja omaan aktiivisuuteen. Ryhmää ohjaavat terapeuttiopiskelijat Johanna ja Harri ratkaisukeskeisellä otteella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

RUOKA, KEHO & MIELI -ryhmä Valoemyssä pe 5.12. klo 15-17. Ryhmä on avoin kaikille ruoka- ja keho-suhdettaan pohtiville 18-32-vuotiaille. Voit tulla kerran tai joka kerta. Ryhmä on maksuton eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Tarjolla kahvia ja teetä. 5.12. Oma ruokasuhte: entä jos ruoka ei kiinnosta ja kokkailu on tylsää? Tulee syötyä samaa ruokaa päivästä toiseen? Tai ei ole ruokahalua? Ruoka voi inhottaa, ällöttää, ahdistaa. Tule pohtimaan omaa ruokasuhdetta ja onko omassa ruokakäyttäytymisessä tarvetta tuunaukselle. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Emyn ja Etelän-SYLI ry:n kanssa ja sitä ohjaa Etelän-SYLI:n Pihla. Lisätietoa ryhmästä: pihla.aaltonen@etelansyli.fi

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa pe klo 16-17, pe 5.12. asti. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983. Jatkuu pe 9.1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä pe klo 16-20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Perjantaina Olotiloissa myös tarjolla vapareiden vetämiä teemakertoja!

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

- **Olotilan pikkujoulut pe 19.12. klo 16-21.** Ohjelmassa herkkuja, joululauluja, lautapelejä, karaokea ja kivoja tyyppejä. Tule muistelevaan menneitä vuotta ja pohtimaan tulevaa! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä la 10.1. klo 13-14. Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloite-laatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellyttä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983.

Kaikukorttir ryhmä Meriemyssä la 10.1. klo 14.15-15.15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-tapahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikoh- teisiin. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983.

Sunnuntai

Peili valkokankaalla Valoemyssä su 11.1. ja 25.1. klo 16-18. Ryhmä itseymmärryksen ja tarinallisen oivalluksen äärellä. Ryhmä yhdistää uudella tavalla elokuvien tarinankerrontaa, neurotiedettä ja psykologiaa voimaannuttaen osallistujaa. Miten elokuvat vaikuttavat meihin? Kuinka tarinat muokkaavat ajatteluamme, tunteitamme ja jopa identiteettiämme? Tule katsomaan – ja keskustelemaan. Ryhmää vetää Harri, elokuvien tarinoiden ja psykologisten ulottuvuuksien vaikuttavuutta tutki- va elokuvaohjaaja, kouluttaja ja ratkaisukeskeinen terapeutti kymmenien vuosien taustalla. Ilmoittau- du vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983. Jatkuu parillisina viikkoina.



Yhteistyökumppaneiden toimintaa

Raitin Pysäkki

Raitin Pysäkki Espoon Leppävaarassa on kaikille avoin kansalaiskahvio, matalan kynnyksen olotila, piipahtamispaikka, lukusali, askartelupaikka ja paljon muuta. Ystävien tapaaminen, sosiaaliset siteet ja yhdessä oleskelu tekevät päivän valoisammaksi.

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin klo 9–13. **Huom! Aukiolossa saattaa olla muutoksia, tarkistathan ajankohtaisen tiedon soittamalla tai kotisivuilta!**

Kahvila on avoinna päivittäin ja puuroa on tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin. Lounas on tarjolla keskiviikkoisin klo 12.00. Ruokajakelua on kerran viikossa perjantaisin alkaen aamusta ja jatkuen niin kauan kuin jaettavaa riittää.

Käyntiosoite Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
Postiosoite Timpurinkuja 2, 02650 Espoo
<https://rednet.punainenristi.fi/node/8307>



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten mielenterveyskuntoutujien oma yhdistys. Kisu ry ylläpitää kohtaamispaikka Kimiä Kirkkonummen keskustassa, Eerikintörmässä. Yhdistyksen tavoitteena on edistää ja tukea Kirkkonumme-laisten ja sen lähiseudun asukkaiden hyvinvointia, hälventää yksinäisyyttä sekä tukea arjessa pärjäämistä tarjoamalla avointa ja vastikkeetonta toimintaa ja vertaistukea. Edistämme osallistujien osallisuutta lähiseutumme yhteisiin tapahtumiin.

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistumme kaikki taitojemme, osaamisemme ja voimiemme mukaan. Ryhmätoimintoja ovat mm. miesten-, valokuvaus-, mitä kuuluu-, kakku- ja käsityöryhmä. Maanantaisin kokoontuu toimintaryhmä vaihtelevin teemoin. Tiistaisin pyörii Masaryhmä Masalan kirkon tiloissa. Kimin käyntiosoite on Eerikintörä 2 (kerhotila rakennuksen päädyssä), 02400 Kirkkonummi.

<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190.



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry), olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuville ja Espoossa tai Kauniaisissa asuville Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tarpeita löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta ja ohjaajilta.



EMY -tiedote

Pappilantie 7,
02770 Espoo

