



EMY-

tiedote

**Tammikuu
2026**

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		



Tammikuun täripit

8.1.	<i>Virkistystä ja äänimaljarentousta Valoemyssä</i>
10.1.	<i>Kiekko-Espoo vs SaiPa</i>
10.1.	<i>Kuukausikokous ja kaikukortti-ryhmä Meriemyssä</i>
14.1.	<i>Elokuvailltapäivä Valoemyssä</i>
19.1.	<i>Samarian C-talo aukeaa!</i>
22.1.	<i>Sateenkaarikahvila alkaa Lohjalla</i>
31.1.	<i>Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa</i>
31.1.	<i>Bileperjantai Samarian C-talossa</i>

EMY-tiedote 1/2026

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

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

EMY ry, Pappilantie 7, 02770 Espoo espoonmie-

lenterveys@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

Emyn jäsenmaksun.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 11 krt/vuosi.

Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimit-

taa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä

sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.

Kansi: Virpi Marttila/Pastelliniitty

Kuvitukset: Canva

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



Emyn kuulumisia

Uusi vuosi, uudet kujeet! Kuten tietänne, on Lilla Karyll jäänyt historiaan Emyn ensimmäisenä kohtaamispaikkana ja meillä on parhaillaan muutto käynnissä uusiin tiloihin, toiselle puolelle rataa, Samarian C-taloon.

Uudet tilat mahdollistavat paljon, emmekä malta odottaa että myös te pääsette tutustumaan paremmin talon uusiin mahdollisuuksiin, ja tietenkin palaamaan takaisin tuttuihin ryhmiin ja toimintaan.

Iso osa tammikuusta kulunee muuttohässäkän parissa, mutta Emyllä on onneks kaksi muuta kohtaamispaikkaa joissa toiminta jatkuu normaalisti heti loppiaisen jälkeen. Retkiä ja toimintaa on alkuvuonna hieman vähemmän, mutta ryhmiä on runsas kattaus.

Tämän tiedotteen toiselta aukeamalta löydät tammikuun tulevat retket ja vilauksen helmikuullekin, sekä nimikilpailun Samarian C-talosta. Tuleeko sinulle jo joku nimi mieleen? Tutustu kilpailuun tarkemmin seuraavalta sivulta.

Hyvää alkavaa uutta vuotta kaikille lukijoille, ja nähdään kohtaamispaikoissa!

Arttu



Ajankohtaista



NIMIKILPAILU!

Kuten viime vuonna kerroimme, olemme nyt tammikuussa muuttamassa Lilla Karyllista uusiin tiloihin, Samarian C-taloon radan toiselle puolelle. Samarian C-talo on kuitenkin nimenä hieman kankeahko, joten pidämmekin nimikilpailun jossa te, arvon lukijamme, voitte päättää minkä nimen uusi kohtaamispaikkamme saa! Ehdota nimeä joko sähköpostitse espoonmielenterveys@emy.fi tai jättämällä Valoemyyn tai Meriemyn lapulle omat tiedot ja nimiehdotus kirjekuoressa. Raati valitsee nimen ja voittanut ehdotus palkitaan!

Tervetuloa tutustumaan Emyn toimintaan pop-up-pisteille!

- **Virtuaaliesittely Zoomissa**
emy.fi/emy-virtuaaliesittely/
ti 13.1. klo 9-9.30
to 5.2. klo 15-15.30
ti 3.3. klo 10-10.30
ke 8.4. klo 14-14.30
to 7.5. klo 10-10.30
- **Matinkylän psykiatrian poliklinikka**
Puolikkotie 8, 3. krs, hissiaula OLKA-piste
ke klo 9-11
4.2., 1.4. ja 6.5.
- **Leppävaaran psykiatrian poliklinikka**
Linnoitustie 7, hissiaula
ke klo 12.30-15
4.2., 1.4. ja 6.5.
- **Jorvin psykiatrian osastot**
pe 30.1., 27.2., 27.3., 8.5.
P2 klo 9-9.30
P1 klo 9.30-10
P4 klo 10-10.30

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

Tapahtuu tammikuussa

Virkistystä ja äänimaljarentoutusta
Valoemyssä to 8.1. klo 13.30-15. Erilaisia virkistäviä aktiviteetteja ja äänimaljarentoutusta. Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi, p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Elokuvailltapäivä Valoemyssä ke 14.1. klo 13 Moana/Vaiana. Vaiana on Disneyn animaatioelokuvan päähenkilö, rohkea ja peräänantamaton kyläpäälikön tytär, joka lähtee seikkailuun pelastaakseen kansansa. Elokuva sijoittuu Tyynenmeren saarille, ja Vaiana on vahva roolimalli, joka oppii olemaan oma itsensä samalla kun kunnioittaa kulttuuriaan. Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986. Onko sinulla toiveita elokuvien suhteen? Toiveita voi esittää Tiialle, tiia.hachad@emy.fi.

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 30.1. klo 10-13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelevaan ja maistelevaan mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoisiin vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Bileperjantai Samarian C-talossa pe 30.1. klo 13-15. Nyt jorataan! Bileperjantaina pistetään jalalla koreaksi ja nautitaan yhteisestä mukavasta ajasta. Tervetuloa mukaan! Osoite: Terveyskuja 2 C. Lisätietoja voi kysellä ja teemaehdotuksia antaa Tiia. hachad@emy.fi, p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retkiä tammikuussa

Kiekko-Espoo vs SaiPa la 10.1.2026 klo 17. Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja SaiPan runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilu- puistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Huom! Paikat yläkatsoimossa. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen ke 7.1. mennessä: vello.fi/emyry 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 päärakennuksen ruokalaan. Leirille lähdemme bussikuljetuksella Samarian C-talolta (Terveyskuja 2 C) 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.

Tulossa maaliskuussa

Toipumisen polku -kurssi Samarian C-talossa to 12.3., 19.3., 26.3. ja 9.4. Kurssimuotoinen ryhmä kutsuu pysähtymään elämän merkityksellisyyden äärelle ja tutkimaan sitä oman elämän näkökulmasta. Yhteisissä keskusteluissa ja oivallusten jakamisessa avautuu uusia näkökulmia, jotka vahvistavat itsetuntemusta, osallisuuden kokemusta ja minäpystyvyyttä. Ryhmän tulevaisuusorientoitunut ote tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja omahoidosta vastuun ottamista – lempeästi ja yhdessä. Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Osoite: Terveyskuja 2 C. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Emyläisten runoja

Pakkasaamuna

*Pakkasaamuna, lumikiteitä ikkunassa.
Odotan kalpeaa auringonnousua, joka päivä
päivältä kohti kesää valostuu.
Jäiset vesipisarot laskeutuvat katolta.*

*On liiankin hiljaista. Vain koirien ulkoiluttajia
menossa.
Lapset aloittelevat pulkkailemaan mäessä, luvassa
lentävää lähtöä.
Lunta sataa hiljalleen ja jäljet peittyvät.*

Anne Karhu

Lähde

*Missä on elämän lähde
joka antaisi lisää voimaa
lisää jaksamista sekä ideoita
loppen uupuneelle?
Jossain sinä olet
metsän keskellä, ihmisten silmissä
tai yksin omassa päässäni.
Sisällä maassa, joen ja puron
kirkas koti, alkuräjähdyksen
kaikkein ensimmäinen
jossain olet lähteeni.*

Lassi

Labyrintti

*Olen eksynyt omaan verkkooni
jäänyt kiinni omaan kotiini.
Yritän mennä minne vaan
kunhan pääsen sokkelostani
kukaan ei sano mitään
aika on lopussa
mikä katu johtaa minnekin
aurinko on laskemassa
ja kun se laskee
en ole enää turvassa.
Tämä on Sodoma
on myöhäistä katuja
vain sinä olet tästä vastuussa
älä vain katso taaksesi
kun pakenet*

Lassi

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

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

Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Emy-chatin vetäjäksi Tukinettiin
- OCD-ryhmään vetäjän pariiksi
- Ystävär ryhmään vetäjäksi
- 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 vapaaehtois koulutukseen! Osoite: Kuunkehrä 2 A, 2.krs, Olari. Ilmoittautuminen ke 28.1. mennessä: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

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

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

Kausikortteja Kiekko-Espoo ringette SM-joukkueen peleihin. Emy on saanut lahjoituksena viisi kausikorttia, joilla pääsee jatkosarjan otteluihin. Jatkosarja kestää tammi-helmikuun taitteeseen. Jos haluat kausikortin, ota yhteyttä virpi.guttorm@emy.fi tai p. 050 310 7981. Emy kiittää Kiekko-Espoo ringette SM-joukkuetta lipuista!

TERASSIKAHVIO

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



Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Samaritan C-talo, aukeaa 19.1.2026

Terveyskuja 2 C, Espoon keskus

p. 050 310 7985

Auki arkisin ma-pe 9-16.30.

Auki vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.

Samaritan C-talo on Emyn uusi kohtaamispaikka, jonka toiminta käynnistyy tammikuun aikana. Seuraa Emyn nettisivuja saadaksesi viimeisimmät tiedot!



Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti

p. 050 471 7774

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

Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kävelymatkan päässä. Meriemyyn on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan erilaisiin ryhmiin.



Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

Kuunkehrä 2 A,

2. krs., Olari, p. 050 312 5193

Auki ma 10-14, ke-pe 10-15.

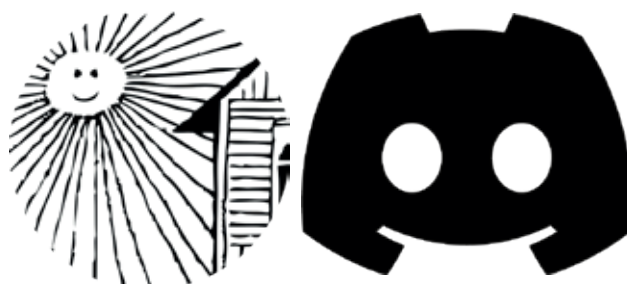
Valoemy on Emyn uusien kohtaamispaikka Olarisissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

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

Virtuaaliemy on kohtaamispaikkamme verkossa, jossa voi jutella helposti tuttujen ja tuntemattomienkin 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 arttumessis

*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 sohvan nurkassa. Tervetuloa!

Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18
12.1. alkaen.

Ke-pe Olotilat Valoemyssä 7.1. alkaen
(Kuunkehrä 2 A, 2. krs.) klo 16-20

Olotiloissa on tällä hetkellä aika kiva kattaus kaikenlaista ryhmätoimintaa!

- **D&D** -roperyhmä keskiviikkoisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Turkka
- **Taidenurkkaus 8.1. alkaen.** torstaisin parillisina viikkoina klo 17-19 Neukkarissa. Vetäjänä Riikka.
- **Call of Cthulhu -roperyhmä 8.1. alkaen.** torstaisin parillisina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Philip.
- **Cyberpunk 2020 -roperyhmä 15.1. alkaen** torstaisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Niklas.

Messissä! -somet

@emymessissa  

Emyn Länsituuli-hanke

Tammikuu on täällä ja vaikka päivät ovat vielä lyhyitä niin ainakin minun mieltäni lämmittää tieto siitä, että päivät ovat pitenemään päin. Joulukuu oli täynnä lämpimiä yhdessäolon hetkiä, kiitollisuutta sekä herkuttelua. Nyt uusi vuosi ja uudet kujeet tuntuvat enemmän kuin tervetulleilta, kun levännein voimin lähdemme taas kohti seikkailuja.

Tammikuussa jatkamme vielä tutuksi tulleeella Länsituulen menolla. Ryhmät palaavat joulutauoiltaan tammikuun alun aikana. Ryhmäkohtaiset tiedot löytyvät Emyn kotisivuilta, www.emy.fi/hankkeet, joten käy kurkkaamassa sieltä uusimmat Länsituulen käänteet.

Länsituulen mukana on kulkenut jo monille tutuksi tullut Suvi, jonka esittelyn voit lukea viereiseltä palstalta.

Tässä muutamia tammikuun tärppejä:

- Kohtaamiskahvila Siuntiossa 8.1. klo 14–16.
- Nummelassa Ahteelassa nuorille aikuisille (18–35-vuotiaille) kehorauhateemainen keskustelutilaisuus 19.1. klo 10–13. Yhteistyössä Etelän SYLI ry.
- Kirkkonummen nuorten aikuisten Olotila aloittaa toiminnan Masalan lisäksi myös Tolsan nuorisotilalla 20.1. alkaen joka toinen viikko. Olotila jatkuu kevätkauden vuoroviikoin Masalassa ja Tolsassa.
- Lohjan K30-toiminta laajenee tutun maanantain klo 13.30–17.00 lisäksi 14.1. alkaen tiistai-, keskiviikko- ja torstai-iltoihin klo 16–19. Jos jutustelu ja pelailu hyvässä seurassa päivän muiden juttujen jälkeen olisi kiva tapa rentoutua, niin tuu mukaan hyvään porukkaan!
- Nummelassa järjestetään vapaaehtoiskoulutus kaksikielisesti, suomeksi ja englanniksi 15.1.
- Tärppeihin: Lohjalla alkaa sateenkaarikahvila 22.1.

Onnellista uutta vuotta 2026 ihan jokaiselle! Tehdään yhdessä tästä vuodesta se kaikkein parhain!

Lisätietoja Länsituulen toiminnasta saa allekirjoitaneelta 050 310 7988 tai hanna.parikka@emy.fi

Terkuin Hanna ja Suvi



Moikka!

Olen Suvi, kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Laurea amk:sta. Olen työharjoittelussa Emy:n Länsituuli-hankkeessa pitkälle kevääseen. Osallistun harjoittelun aikana Emy:n toimintaan eri puolilla Länsi-Uuttamaata. Sosiaalialalla sydäntäni lähellä ovat perheiden, työikäisten ja maahan muuttaneiden asiat. Työntekijänä viihdyn tehtävissä, missä asiat tapahtuvat välillä vauhdikkaastikin. Nautin hyvistä keskusteluista ja erilaisten ihmisten tapamisesta. Uskon, että jokainen kohtaaminen jättää meihin jonkinlaisen jäljen. Arvostan hyvää ruokaa ja lempeitä löylyjä!

Tule rohkeasti juttelemaan, kun näet minun olevan paikalla!

Nähdään!

Emyn ryhmätoiminta

Vello

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

Virtuaaliemy Discordissa

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, <https://emy.fi/emy-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.

- **Samarian C-talo talkoot ma 19.1. alkaen.** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyr p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ma** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyr tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Leivontaryhmä Valoemyssä ma klo 11–14, alkaa 12.1. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Saarelle p. 050 312 5192

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Joogaa Yhteisötila Espoossa ja etänä ma klo 12.15–13.30, alkaa 12.1. Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle (Terveyskuja 2 B, Espoon keskus) tai Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Titta ohjaa kuntouttavalla otteella rauhallista joogaa, jossa pääset myös haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla ja joogamatolla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Virpille p. 050 310 7981. Jatkaa 25.5. asti. Ei 16.2., 6.4.

Shakkikerho Samarian C-talossa ma klo 13–15, alkaa 19.1. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkot vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

Keilausta Tapiolan keilahallissa ma 12.1. klo 13.50–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emyr tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat 12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. ja 8.6.

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!

Maanantaimaalarit Samarian C-talossa

ma klo 14–16, alkaa 19.1. Taideryhmä on avoin kaikille, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Jokaisella kerralla on valmis teema, ja halutessasi voit työskennellä myös omista aiheistasi. Ryhmässä on ajoittain tekniikkaopastuksia ja taideterapeuttisia harjoituksia, joihin osallistuminen on vapaaehtoista. Saat halutessasi ohjausta ja vinkkejä. Kokoon-tumiset alkavat ja päättyvät yhteiseen hetkeen, ja töitä tarkastellaan yhdessä. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus. Ilmoittautuminen vello.fi/emyr tai Eevalle p. 050 310 7984.

Ohjaamotalon Olotila ma klo 15–18, 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. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Raitin Pysäkin ystäväryhmä ma klo 15–17, alkaa 12.1.

(TÄYNNÄ) Konstaapelinkatu 1. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

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.

Sulkaapalloa Lagstadin koulussa ma klo 17–18, alkaa 12.1.

Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mukaan tarvitset sisäkengät ja mukavat liikunta-vaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Eevalle p. 050 310 7984.

UUSI! Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 17-18.30, alkaa 5.1.

Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 17 Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestarinniitty 2. Hallilla vastassa vapaaehtoinen Sanna. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperyhmä Discordissa ma klo 18.30-20.30, jatkuu 12.1.

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

Samarian C-talon talkoot ti (Terveyskuja 2 C), 20.1. alkaen. Samarian C-talon talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30-13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja lopputat yhteiseen ruokailuun. Iltpäivän talkoot (klo 12-15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä ti klo 10-11.30, alkaa 13.1. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupertellen ja ryhmän itsensä suunnittelemien ohjelmien merkeissä. Tervetuloa mukaan! Jatkuu 9.6. asti.

Biljardia Isossa Omenassa ti klo 11-13, alkaa 20.1. Espoon seurakunta tarjoaa emyläisille rauhallisen pelitilan Chapplessa. Vetäjänä vapaaehtoinen Jani.

Ilmoittautuminen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Runoryhmä Samarian C-talossa ti klo 13-14, alkaa 20.1. Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Andy. Osoite: Terveyskuja 2 C. Lisätietoja Eevalta p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa ti klo 14-15.30, alkaa 13.1.

Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 14 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjapellonkatu 15. Vastassa vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa ti klo 16-17, alkaa 13.1.

Tule mukaan treenaamaan hyvässä porukassa, hyvällä mielellä ja itsellesi sopivalla sykkeellä! Salilla voit kysyä neuvoa tai tehdä omaa ohjelmaasi. Osoite: Veräjapellonkatu 6. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Emy Samarian C-talossa ti klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina, alkaa 27.1.

Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Osoite: Terveyskuja 2 C. Ohjaajana Titta. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Sählyä Koulumestarin koulussa ti klo 17-18, alkaa 13.1.

Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan! Osoite: Muuralanpiha 3. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Sateenkaari-ihmisten ilta Samarian C-talossa ti 27.1. klo 17.30-19.

Kohtaa-mispaikka seksuaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähemmistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutustumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba. Osoite: Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 24.2., 24.3., 21.4. ja 19.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Samarian C-talossa ti klo 18-19.30 parillisina viikkoina, alkaa 20.1.

Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Osoite: Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5.

Käsityö- ja taidekerho Virtuaaliemyssä, Discordissa klo 19, parillisina viikkoina, 6.1. alkaen. Tehdään omia töitä ja jaetaan yhdessä tekemisen iloa! Tule mukaan matalalla kynnyksellä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

Emyn ryhmätoiminta

Keskiviikko

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

- **Samarian C-talon talkoot ke (Terveyskuja 2 C), 21.1. alkaen.** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja lopputyöt yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ke** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- **Valoemyn Talkoot ke 7.1. alkaen.** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

OCD-vertaistukiryhmä Samarian C-talossa ke 28.1. klo 13–15. Onko sinulla pakko-oireinen häiriö, OCD? Tule mukaan lämminhenkiseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaaja Bella. Osoite: Terveyskuja 2 C. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983. Seuraava kerta 25.2.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa ke klo 15–17, 7.1. alkaen. Tuu megeen pelailemaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Lisätieto-ja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

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

Keskusteleva teeheikki Samarian C-talossa ke klo 16–17.30 parillisina viikkoina, alkaa 21.1. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajina vapaaehtoiset Merja ja Kirsi. Osoite: Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä ke klo 16–20, 7.1. alkaen. 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. Lisätieto-ja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Futsalia Storängenin koulussa ke klo 17–18, alkaa 14.1. Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Osoite: Reh-torinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

Samarian C-talon talkoot to (Terveyskuja 2 C), 22.1. alkaen. Samarian C-talon talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja lopputyöt yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Emy-chat Tukinetissä to klo 11–12.30, alkaa 8.1. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Musaryhmä Valoemyssä to 22.1. klo 12–13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat: 26.2., 26.3., 23.4. ja 21.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Valoisat maalarit Valoemyssä to klo 12.30–15 parittomina viikkoina, alkaa 15.1. Tule mukaan letkeään, kaikille avoimeen taideryhmään. Yhdessä tuihutaan ja tutustutaan eri tekniikoihin, välineisiin ja sommitteluun. Pääset vaikuttamaan kurssin sisältöön ja löytämään oman tapasi maalata ja piirtää. Voit halutessasi myös työskennellä oman työsi parissa omaan tahtiisi. Aloitamme ja lopetamme yhdessä – nämä hetket luovat ryhmän yhteisen rytmin. Ohjaajana vapaaehtoinen Eija. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat: 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Toimintaryhmä Samarian C-talossa to klo 13.30-15. Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. 22.1. Yhteislaulua 29.1. Yhteisötaidetta Tiedustelut sandra.saim@emy.fi, p. 050 310 7984.

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä to klo 13.30-15 parillisina viikkoina, alkaa 8.1. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat: 22.1., 5.2, 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 28.5.

Virkistystä ja äänimaljarentoutusta Valoemyssä to 8.1. klo 13.30-15. Erilaisia virkistäviä aktiviteetteja ja äänimaljarentoutusta. Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi, p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Peliryhmä Meriemyssä to klo 13.30-16 parittomina viikkoina, alkaa 15.1. Tule mukaan pelaamaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan palapelejä. Seuraavat kerrat: 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Englannin keskustelukerho Valoemyssä to klo 14-15, alkaa 8.1. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Jatkuu 28.5. asti, ei 14.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa to klo 14-15, alkaa 15.1. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Yhteistyössä Hirviniityn kanssa. Osoite: Kannusillankatu 4. Lisätietoja Tomilta p. 040 143 4671.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä to klo 16-20, alkaa 8.1. 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. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193. Tuu messiin!

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Samarian C-talossa to klo 17-18.30 parittomina viikkoina, alkaa 22.1. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Osoite: Terveyskuja 2 C. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Jatkuu 28.5. asti.

Joogaa Lagstadin koulussa to klo 19-20, alkaa 8.1. Tervetuloa kaikille sopivaan, rentouttavaan ja rauhoittavaan iltajoogaan! Pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villi. Osoite: Espoonkatu 7. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry. Jatkuu 23.4. asti.

Perjantai

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

- **Samarian C-talon talkoot pe (Terveyskuja 2 C), 23.1. alkaen.** Samarian C-talon 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/emyry tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot pe klo 10-13.** Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Hyvän mielen ryhmä pe klo 12-14 Niittykummussa. Keskustelua mielen hyvinvointia vahvistavista teemoista klo 12-13. Luovaa työskentelyä ja äänimaljarentoutusta klo 13-14. Järjestää Emy ja diakonian työpari Anni Rusi. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Paikka: Diakonia-talo, Olarin kirkon kerhosiipi, Rälssitilankuja 1, Niittykumpu. 9.1. Itsemyötätunto 16.1. Kiintymyssuhteet 23.1. Rajat ja oma tila 30.1. Yhteyden voima

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kässäryhmä Valoemyssä pe klo 12-14, alkaa 9.1. Tervetuloa rupattelemaan ja tekemään käsitöitä mukavassa porukassa! Ota oma käsityösi mukaan tai voit myös käyttää Valoemystä löytyviä tarvikkeita. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Ei ennakoilmoittautumista. Lisätietoa Saartalalta p. 050 312 5192.

Emyn ryhmätoiminta

Bänditaitoryhmä Samarian C-talossa pe klo 13-14, alkaa 21.1. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Emyn uuden Keski-Espoon kohtaamispaikan musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Osoite: Terveyskuja 2 C, kellarikerros. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Jatkuu 29.5. asti.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13-15, alkaa 9.1. Puhutaan helpoista suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoitellaan yhdessä. Lisätietoa: sandra.saim@emy.fi, p. 050 310 7983.

Läksyryhmä Valoemyssä pe klo 13-16, 9.1. alkaen Neukkarissa. Tule mukaan Valoemyn läksyryhmään tekemään omia kouluhommia, projekteja tai muita kodin toimistotöitä joihin kaipaat vertaistukea tai seuraa. Ryhmään voi tulla itselle sopivaksi ajaksi, eikä myöhästyminen haittaa. Vetäjinä Riikka, Aalto ja Mikael. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Kävelyä Samarian C-talolta pe klo 14-14.45, alkaa 23.1. Tehdään pieni kävelylenkki lähiympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Lähtö: Terveyskuja 2 C. Tiedustelut Eevalle p. 050 310 7984. Ei ennakkoilmoittautumista.

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

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa pe klo 16-17, alkaa 2.1. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä pe klo 16-20, alkaa 9.1. 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. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä la 10.1. ja 31.1. 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 edellytä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat la 28.2. ja 28.3.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä la 10.1. ja 31.1. klo 14-15. Tutustumme kuluvaan kuukauteen Kaikukortti-taphtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuuri-kohteisiin. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat la 28.2. ja 28.3.

Sunnuntai

Peili valkokankaalla Valoemyssä su 25.1. klo 16-18. Ryhmä itseymmärryksen ja tarinallisen oivalluksen äärellä. Tule mukaan ryhmään, jossa elokuvan kohtaukset toimivat peileinä omaan elämään. Elokuva voi näyttää meille jotakin, mitä emme ole vielä uskaltaneet nähdä. Tule katsomaan – ja keskustelemaan. Ryhmää vetää Harri, elokuvien tarinoiden ja psykologisten ulottuvuuksien vaikuttavuutta tutkiva elokuvaohjaaja, kouluttaja ja ratkaisukeskeinen terapeutti kymmenien vuosien taustalla. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat: su 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5. ja 31.5.



KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Yhteistyökumppaneiden toimintaa

Raitin Pysäkki

Raitin Pysäkki Espoon Leppävaarassa on kaikille avoin kansalaishahvio, 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

