



EMY-

tiedote

**Helmikuu
2026**

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalhälsoförening 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
Toiminnanohjaaja	Suvi Hotari	p. 050 310 7987	suvi.hotari@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		



Helmikuun tärpit

10.2.	Espoo-infon palveluneuvojat Samarian C-talossa
11.2.	Elokuvailtapäivä Valoemyssä
11.2.	Kiekko-Espoo vs Jukurit
17.2.	Laskiaistiistain retki Pirttimäkeen
18.2.	Kiekko-Espoo vs Lukko
23.-27.2.	Emyn talvileiri kurssikeskus Velskolassa
24.2.	Startti Emyn vapaaehtoiseksi Valoemyssä
27.2.	Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa
27.2.	Bileperjantai Samarian C-talossa
27.2.	HKO yleisökenraali "Kevätuhri" Musiikkitalossa
28.2.	Emyn kuukausikokous Meriemyssä

EMY-tiedote 2/2026

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 Emyn jäsenmaksun.

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

Kansi: Riikka Josefina

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Helmikuu alkaa ja Emyn uusi kohtaamispaikka Samarian C-talossa on ollut auki jo muutaman viikon. Lilla ja Apteekki jäävät kaikkine hyvine muistoihin historiaan, mutta uusi tila on jo täynnä toimintaa ja tohinaa. Tilaa riittääkin melko hyvin sekä ryhmille että oleskeluun, vaikka muuton lomassa huomasimmekin että Emylle on kertynyt melko paljon kaikenlaista tarviketta vuosien saatossa.

Uuden kohtaamispaikan nimikilpailu on muuten vieläkin käynnissä, joten laitathan oman ehdotuksesi meille mahdollisimman pian!

Helmikuussa on muitakin uusia tuulia Emyssä, sillä Länsituulella aloitti uusi työntekijä, Suvi. Suvi on Hannan mukana enimmäkseen Länsituulen toiminnassa ympäri Länsi-Uuttamaata, mutta varmasti hän näkyy myös silloin tällöin Samarian C-talossa. Tervetuloa mukaan remmiin!

Uusia tuulia puhaltelee lännen lisäksi myös Olariissa, missä Emyn luotsaama Olarin Olohuone on päässyt aloittamaan toimintaa. Tiina kertoo Olohuoneen toiminnasta lisää sivulla 10, käykään lukaisemassa!

Helmikuussa on tarjolla toki myös tuttuja ja turvallisiakin juttuja ryhmien ja retkien muodossa. Erilaiset tapahtumat, retket ja tulevat leirit tai ryhmät löydät tutusti seuraavalta aukeamalta.

Nähdään Emyssä!

Arttu



Ajankohtaista



NIMIKILPAILU!

EMyn uusi kohtaamispaikka Samarian C-talossa on auennut! 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 Meriemyyn 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/
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 27.2., 27.3., 8.5.
P2 klo 9-9.30
P1 klo 9.30-10
P4 klo 10-10.30
- **Samarian terveyskeskuksessa**
ma klo 9-11.30
9.2., 9.3. ja 4.5.
Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi tai p. 050 310 7981.

Tapahtuu helmikuussa

Espoo-infon palveluneuvojat Samarian C-talossa ti 10.2. 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.
Seuraavat kerrat ti 10.3., 14.4., 12.5.

Elokuvaltapäivä Valoemyssä ke 11.2. klo 13. Aladdin on vuonna 2019 ensi-iltansa saanut Guy Ritchien ohjaama yhdysvaltalainen romanttinen fantasiamusikaalielokuva. Se on näytelty versio Disneyn vuoden 1992 samannimisestä animaatio-elokuvasta, joka puolestaan perustuu Aladdinin ja taikalampun tarinaan Tuhannen ja yhden yön satukokoelmasta. Elokuvan nimiroolissa esiintyy Mena Massoud ja muissa päärooleissa Naomi Scott, Will Smith, Marwan Kenzari, Navid Negahban, Nasim Pedrad ja Billy Magnussen. Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986. Onko sinulla toiveita elokuvien suhteen? Toiveita voi esittää Tiialle, tiia.hachad@emy.fi.

Herkkuperjantai Meriemyyn talkoissa pe 27.2. klo 10-13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyyn 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 27.2. 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!

Luova tila Samarian C-talossa ti-pe klo 9-16.30, ellei muita varauksia ole. Luovassa tilassa voit askarrella, tehdä käsitöitä, värittää värityskuvia ja taiteilla omatoimisesti. Kaikki materiaalit ovat käytössäsi. Tule vain ja anna luovuuden virrata! Lisäksi huoneessa on lautapelejä yhteisiin pelihetkiin. Tiedustelut Saartalalta p. 050 312 5192.

Retkiä helmikuussa

Kiekko-Espoo vs Jukurit ke 11.2. klo

18.30. Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja Jukurien runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Huom! Paikat yläkatsomossa. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen ma 9.2. mennessä: vello.fi/emery tai Tiialle p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Laskiaistiistain retki Pirttimäkeen ti 17.2. Yhteislähtö Samarian C-talolta klo 10. Olethan ajoissa! Matkaamme julkisilla, ja viemme yhdessä eväät paikan päälle. Emy tarjoaa tarvittaessa matkat yhteislähtijöille. Luvassa lumessa peuhaamista (jos lunta piisaa), joten pukeuduthan lämpöisesti. Grillaillaan päätteeksi makkaraa, vaahtokarkkeja ja nautitaan yhdessäolosta kuuman mehun kera. Otathan mukaasi oman juomapullon ja hyvän mielen. Säävaraus! Ilmoittaudu pe 13.2. mennessä: vello.fi/emery tai Tiialle p. 050 310 7986. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Kiekko-Espoo vs Lukko ke 18.2. klo

18.30. Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja Lukon runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen pe 13.2. mennessä: vello.fi/emery tai Tiialle p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

HKO yleisökenraali "Kevätuhri" Musiikkitalossa pe 27.2.

Konsertti klo 10-13. Paikalle on tultava klo 9.30, myöhässä ei pääse sisään. Tapaaminen klo 9.30 Musiikkitalon aulassa, Kansalaistorin pääoven sisäänkäynnin luona. Vastassa vapaaehtoinen Tuula. Noin klo 11.30 on 20 minuutin tauko, jonka aikana on mahdollisuus halutessaan poistua. Ilmoittautuminen vello.fi/Emery tai Tiinalle p. 050 310 7982.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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. Haku leirille päättynyt. Kaikille mukaan hakeneille olemme ilmoittaneet valinnoista henkilökohtaisesti viikolla 5 hakuajan jälkeen. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

Tulossa maaliskuussa

Toipumisen polku -kurssi Samarian C-talossa to 12.3., 19.3., 26.3. ja 9.4. klo 14-16. (TÄYNNÄ)

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. Ryhmä on täynnä. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Tutustutaan naapurimaa Viroon-ryhmä su 15.3., 12.4. ja 17.5. klo 13-14 Samarian C-talossa. Tule tutustumaan ja oppimaan Virosta! Ryhmä kokoontuu kolme kertaa Samarian C-talolla sunnuntaipäivätyksen yhteydessä. Ryhmäkerrat: 15.3. Yleistä tietoa Virosta 12.4. Viron kulttuuri, historia ja erilaiset ajatukset 17.5. Viron kieli. Tervetuloa mukaan!



Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Emy-chatin vetäjäksi Tukinettiin
- ADHD-ryhmään vetäjäksi
- OCD-ryhmään vetäjän pariksi
- 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 Samarian C-talossa

ti 24.2. klo 16-17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtois koulutukseen! Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus. Ilmoittautuminen ma 23.2. 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 Samarian C-talosta, Terveyskuja 2 C.

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

Samarian C-talo,

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.

Samarian C-talo on on Emyn uusi kohtaamispaikka Espoon keskuksessa, Samarian terveysaseman vieressä, hyvien liikenneyhteyksien varrella. C-talossa on kolme kerrosta ja paljon tilaa toiminnalle.



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

Kuunkehrä 2 A,

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

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

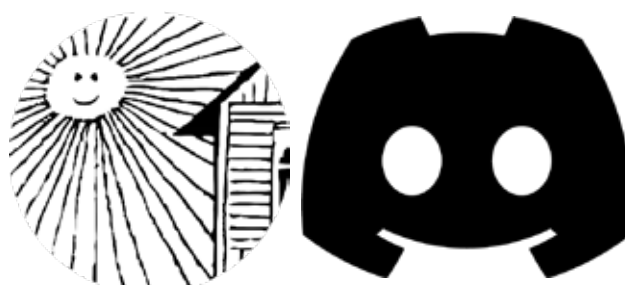
Valoemy on Emyn uusien kohtaamispaikka Olarisissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



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 arttumessissä

Kohtaamispaikka Olotila!

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

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

Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18

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

Olotiloissa tarjolla myös erilaisia teemailtoja:

- **13.2. Ystävänpäivä-Olotila klo 16-21!** Tarjolla korttiaskartelua, herkkuja ja tietenkin ystäviä <3.
- **23.2. Ohjaamon Olotilassa Mariokart-turnaus klo 15-18.** Kisataan Mariokartissa, palkintoja luvassa!
- **27.2. Karaokea Olotilassa klo 17-20.** Tule esittämään suosikkikappaleesi!

Olotiloissa on tällä hetkellä aika kiva kattaus kaikenlaista ryhmätoimintaa!

- **D&D -roperyhmä** keskiviikkoisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Turkka
- **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

Vuosi lähti vauhdilla liikkeelle, kun Länsituuli sai vahvistuksen riveihinsä. Harjoittelijana tutuksi tullut Suvi on nyt Länsituulen toinen työntekijä. Eli nyt meitä on kaksi viipottamassa pitkin ja poikin Länsi-Uuttamaata, mikä tarkoittaakin, että nyt meillä on entistä enemmän ryhmiä ja tapahtumia tiedossa. Tammikuuhun kuului osaltamme paljon uuden valmistelua samalla kun palasimme takaisin arkirutiineihin vanhoissa tutuissa ryhmissä. Helmikuuta silmällä pitäen merkkää kalenteriin ainakin nämä:

- Karkkilassa pop up Soskun kanssa 3.2. klo 12.30–14.30 Kansankulmassa. Tule moikkaamaan meitä!
- Inkoossa alkaa Kyläkahvit, eli Byakaffe, Kirjaston lukusalissa 4.2. klo 10–12.
- Kv-ryhmä Lohjalla starttaa 11.2. klo 15–17 Kulttuuripaja Hiisin kanssa yhteistyössä.
- Karkkilassa 11.2. klo 10–12 uuden toiminnan kick off -aamukahvit
- Sateenkaarikahvila Lohjalla 19.2. klo 16–19 Kulttuuripaja Hiisin tiloissa.

Helmikuussa aloitellaan uutta ja pidetään hauskaa tutuissa ryhmissä, mutta vakiona meillä on lämmin henki ja hyvä meno. Muista myös, että ryhmät ovat erilaisia, joten kannattaa käydä tutustumassa uusiinkin ryhmiin. Koskaan ei tiedä, vaikka löytäisi ihan uusia puolia itsestään, jos kokeilee jotain erilaista.

Länsituulella on myös erilaisia vapaaehtoistehtäviä vapaana, joista muutamia tässä:

- Vapaaehtoinen ruotsinkielinen ohjaajan pari Inkooseen kyläkahveille kerran kuukaudessa.
- Vapaaehtoisia ryhmän ohjaajia Lohjalle K30-toimintaan.
- Vapaaehtoinen ohjaajan pari kansainväliseen ryhmään Lohjalle.
- Vapaaehtoinen ohjaaja matalan kynnyksen liikuntaryhmään ohjaajan pariksi Lohjalle.
- Kaikukorttiryhmään ohjaajia Nummelaan ja Lohjalle. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa sopimaan kaikukorttikohteen ja toteuttaa retken yhdessä.

Lisätietoja Länsituulen vapaaehtoistehtävistä sekä ryhmistä saa

Hannalta hanna.parikka@emy.fi / p. 050 310 7988 tai Suvilta suvi.hotari@emy.fi / p. 050 310 7987.

Uusia Länsituulen vapaaehtoistehtävien infoja on tulossa kuukausittain ja koulutuksia tarpeen mukaan muutaman kuukauden välein. Valoisaa talven viimeistä kuukautta kaikille! Ollaan ihmisiä toisillemme ja juodaan kuppi kahvia, kun nähdään!

Terkuin Hanna ja Suvi



Olarin Olohuone

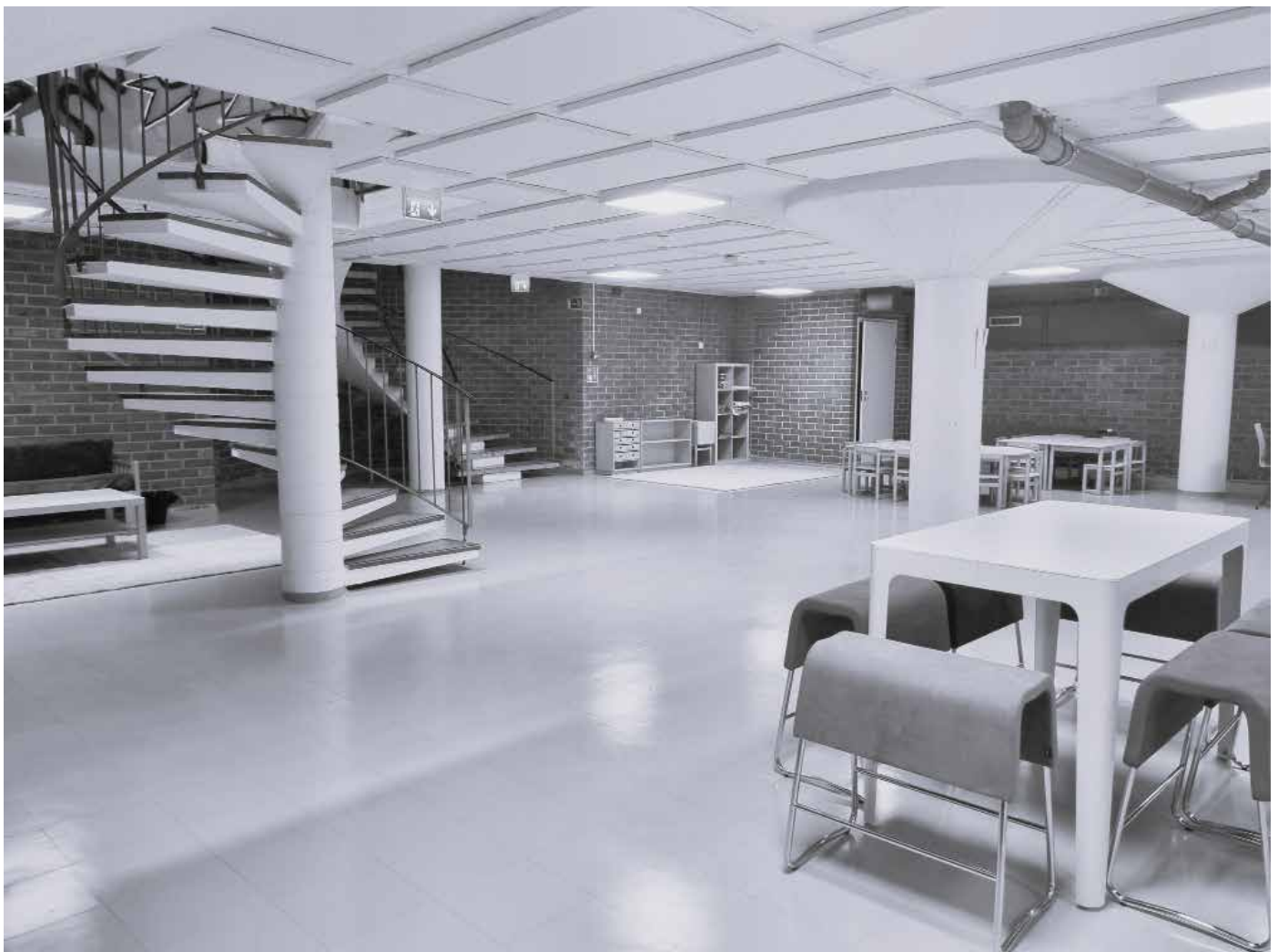
Espoon kaupunki ja Emy pilotoivat yhdessä uudenlaista yhteiskäyttötilaa Ylä-Olarissa. Tilan avulla on tarkoitus tukea yhteisöllisyyttä ja kansalais-toimijoiden toimintaedellytyksiä. Toiminta tilassa on käynnistynyt 12.1.2026 ja pian sen jälkeen tila sai nimekseen Olarin Olohuone. Olarin Olohuone on tarkoitettu yhteisöjen ja kansalaistoiminnan käyttöön. Tilaa operoi Emy, ja sen kustannuksista vastaa tilan omistava Espoon kaupunki. Espoon kaupungin organisaatiossa tilapilotti kuuluu hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistämisen tiimille.

Tilan käyttöä on tarkoitus jatkaa ainakin vuoden 2026 ajan. Tilapilotissa Espoon kaupunki saa tietoa siitä, mitä yhteiskäyttötilojen pyörittäminen vaatii. Se on hyödyllistä, jos tiloja halutaan avata lisää. Aloite juuri tämän Olarin entisen nuorisotilan käyttöönotosta on lähtenyt järjestöiltä.

Olarin Olohuoneessa on monenlaista toimintaa ihmisille niin sanotusti vauvasta vaariin. Moni toiminnoista on sellaisia, joihin kuka tahansa saa osallistua. Tila ei valitettavasti ole esteetön, sillä sinne pääsee vain kierreportaita pitkin. Tilan yläosaan pääsee ramppia pitkin. Toiminta on vielä sen verran käynnistämismvaiheessa, että tilan ohjelmisto muovautuu hieman joka viikko, minkä vuoksi ei tässä kohtaa ole tarkoituksen mukaista esitellä Olohuoneen ohjelmaa.

Ajankohtaiseen ohjelmaan kannattaa tutustua Emy:n verkkosivuilla <https://www.emy.fi/tilapilotti/> tai tiedustele puhelimitse Tiina Pajulalta p. 050 310 7982.

Tervetuloa Olarin Olohuoneeseen!



Emyläisten runoja

Lunta luova talvisää

*Ennustettu kipakkaa pakkasta,
lunta ja talvisen lumen valoa.
Luvassa myöhemmin myös liukkautta,
lisää lunta ja kaistale taivaanrannassa auringon
valoa.*

*Taivaalta sataa lunta,
ei nurmen tuoksua, ei huumaavia aromeja.
Lasten lumilinnaleikkien tekoa.
Kenkien narskuntaa lumella.
Ei muuta kuin pihalle lumitöihin!*

Anne Karhu

Talvi

*Talvi on kaunis
niille, joilla on lämpö harteillaan
käsineet käsissä
ja turva sydämessä.*

*Lumi kimaltaa
niiden silmissä,
joilla on suoja kylmältä,
katto pään päällä
valo ikkunassa.*

*Mutta toisille
talvi ei ole valkoinen satu
vain hiljainen taistelu
kylmää vastaan.*

*Talvi ei ole kaikille sama
kauneus syntyy vasta,
kun kylmyyttä ei tarvitse pelätä.*

Elyas

Jää

*Kylmää ja kovaa,
silti haurasta.
Kantavaa ja murtuvaa.
Se lohkeilee, elää.*

*Yhdestä olomuodosta toiseen,
se on jään kohtalo.
Välillä itsekin koen olevani
kuin jää.*

*Kylmää ja kovaa,
silti haurasta.
Mutta lämmössä minä sulan.*

Laura Miettinen

Talvi

*Talvella näkee jälkiä lumessa
ja yksinäisen hiihtäjän.
Jossain kauempana
pakkanen paukkuu
ihmiset jäävät kotiin.
Lapsoiset luistelevat
ja lumi narskuu.
Katson telkkarista hiihtoa
joku lapioi lumikinosta.*

Lassi

***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! Emyn Vello-kalenteri löytyy osoitteesta www.vello.fi/emyry. Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta emy.fi/tietosuojaseloste.

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.

- **Samarian C-talo talkoot ma** 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 p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ma** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Leivontaryhmä Valoemyssä ma klo 11–14.

Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Joogaa Yhteisötaalo Espoossa ja etänä ma klo 12.15–13.30, ei 16.2. 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/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Jatkuu 25.5. asti. Ei 16.2., 6.4. (Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.)

- **Mielen hyvinvoinnin luova ryhmä - "Onnellisuuden jäljillä" Entressen kirjastossa parillisina viikkoina, 2.2.-27.4.** Mielen hyvinvointia luovan toiminnan, keskustelun ja lempeän liikkeen avulla. Rentoutumisharjoituksia, askartelua ja innostavia tekstinpätkiä tekemisen tueksi. Kahvi/teetarjoilu ja keksiä. Paikkana Entressen kirjaston Sininen huone, Siltakatu 11, paitsi 2.3. Hyvä Kodissa (Kamreerintie 7, 5. krs) ja 13.4. Emyssä (Terveyskuja 2 C). Ohjaajina Marika Hyvä Kodista, Virpi Emystä ja Tiina kirjastosta.

- 2.2. Mitä onni on?
- 16.2. Ystävyys
- 2.3. Retki Hyvä Kotiin
- 16.3. Runot, sanat ja muistot
- 30.3. Pienet arjen hyvinvointiteot
- 13.4. Retki Emyyn
- 27.4. Yhteisiä kokemuksia - yksilöllisiä tarinoita

Voit osallistua kaikille tai yksittäisille kerroille. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Shakkikerho Samarian C-talossa 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 9.2. klo 13.50–15.

Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaratat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat 9.3., 13.4., 11.5. ja 8.6.

Musankuunteluryhmä Valoemyssä ma

16.2. klo 14–15. Kuunnellaan musiikkia eri genreistä. Helmikuun teemana on klassinen musiikki. Voit ehdottaa omia suosikkejasi. Et tarvitse tietoa tai kokemusta – riittää että tulet ja annat musiikin viedä. Jaetaan ajatuksia, heränneitä filiksä ja joskus vaikka hiljaisuutta. Vetäjänä vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 16.3., 13.4. ja 11.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Maanantaimaalarit Samarian C-talossa ma

klo 14–16. 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. Kokoontumiset alkavat ja päättyvät yhteiseen hetkeen, ja töitä tarkastellaan yhdessä. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Raitin Pysäkin ystäväryhmä ma klo 15-17. (TÄYNNÄ)

Konstaapelinkatu 1. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

Emy-chat Tukinetissä ma klo 15-17, alkaa 2.2. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Ohjaamotalon Olotila ma klo 15-18.

Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaaran-
tie 2) voit pelailla pingistä, lautapelejä,
nautiskella kahvista & teestä ja tutustua
uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös
kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15-16.
Mariokart-turnaus 23.2., palkintoja luvassa!
Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Olohuone (30-45 v.) Valoemyssä ma klo 16-20.

Olohuone on rento paikka, johon voi tulla oleske-
lemaan, tapaamaan uusia tai ihmisiä tai vanhoja
tuttuja, pelaamaan lautapelejä, juttelemaan tai
keksimään jotain uutta, yhdessä tai yksin. Tule mu-
kaan! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Sulkapalloa Lagstadin koulussa ma klo 17-18, ei 16.2. Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mu-
kaan tarvitset sisäkengät ja mukavat liikuntavaat-
teet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat
tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen:
vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 17-18.30.

Vesijuostaan, -jumpataan
tai uidaan yhdessä mukavassa seuras-
sa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se
mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun.
Tapaaminen klo 17 Keski-Espoon uimahallin aulas-
sa, Kaivomestarinniitty 2. Hallilla vastassa vapaa-
ehtoinen Sanna. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry
tai Saaralle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperyhmä

Discordissa ma klo 18.30-20.30. Ryhmäs-
sä pelataan tällä hetkellä Vampire: the
Masqueradea kahdessa kampanjassa joista kumpi-
kin on täynnä. Mikäli roolipelit kiinnostavat, olet-
han yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.



Emyn ryhmätoiminta

Tiistai

Samarian C-talon talkoot ti (Terveyskuja 2 C). 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. 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. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupatellen ja ryhmän itsensä suunnittelemien ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan! Jatkuu 9.6. asti.

Biljardia Isossa Omenassa ti klo 11–13. Espoon seurakunta tarjoaa emyläisille rauhallisen pelitilan Chapplessa. Vetäjänä vapaaehtoinen Jani. Ilmoittautuminen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Runoryhmä Samarian C-talossa ti klo 13–14. Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Andy. Osoite: Terveyskuja 2 C. Lisätietoja Saarelta p. 050 312 5192.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa ti klo 14–15.30. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksum. Tapaaminen klo 14 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjapellonkatu 15. Vastassa vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.



Nuorten aikuisten kuntosali (18–32 v.) Leppävaarassa ti klo 16–17. 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. 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, ei 17.2. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan! Osoite: Muurlanpiha 3. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Sateenkaari-ihmisten ilta Samarian C-talossa ti 24.2. 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: 24.3., 21.4. ja 19.5.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Samarian C-talossa ti klo 18–19.30 parillisina viikkoina. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Saarelta p. 050 312 5192. 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. Tehdään omia töitä ja jaetaan yhdessä tekemisen iloa! Tule mukaan matalalla kynnyksellä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

Keskiviikko

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

- **Samarian C-talon talkoot ke** (Terveyskuja 2 C). 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 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 klo 10-13.** klo 10-13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

OCD-vertaistukiryhmä Samarian C-talossa ke 25.2. 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 Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat 25.3., 22.4., 20.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ystävärhmä Samarian C-talolla ke klo 13.30-15, alkaa 4.2. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa ke klo 15-17. Tuu megeen pelailemaan 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.

Ystävärhmä Unelman kammarissa ke klo 15-17. (TÄYNNÄ) Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

Keskusteleva teehetki Samarian C-talossa ke klo 16-17.30 parillisina viikkoina. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana 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. 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: D&D-roolipeliryhmä Turkan johdolla parittomilla viikoilla klo 17-19.

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

Futsalia Storängenin koulussa ke klo 17-18, ei 18.2. Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemällä kentällä urheiluhallissa. Osoite: Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

Samarian C-talon talkoot to (Terveyskuja 2 C). 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. 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. Tutustutaan, jutustellaan ja pelataan bingoa. Tervetuloa mukaan!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

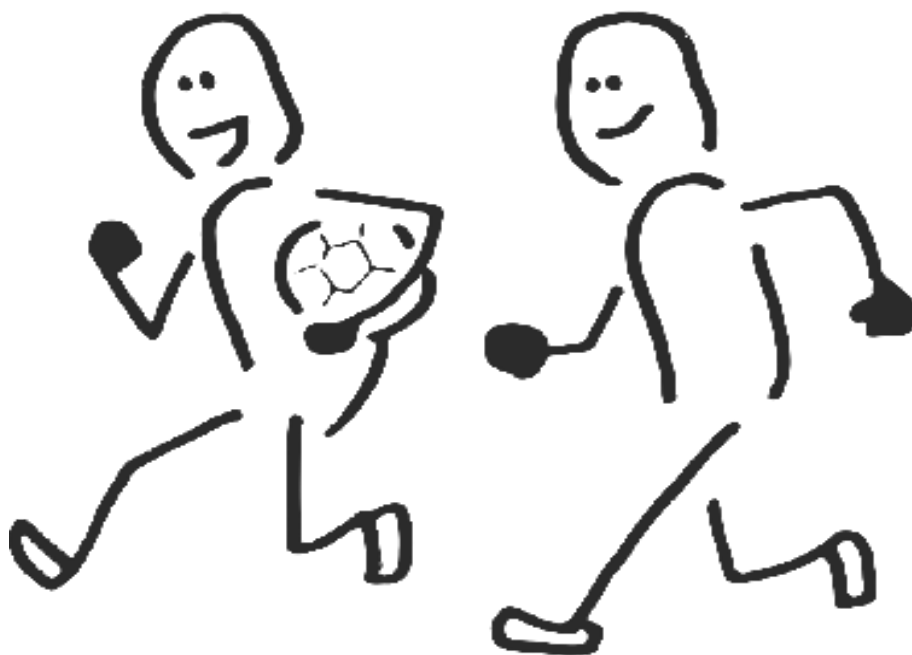
Musaryhmä Valoemyssä to 26.2. klo 12-13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat: 26.3., 23.4. ja 21.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Valoisat maalarit Valoemyssä to klo 12.30-15 parittomina viikkoina. Tule mukaan letkeään, kaikille avoimeen taideryhmään. Yhdessä touhutaan 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: 12.2., 26.2. 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Emyn ryhmätoiminta



Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa to klo 13-14.30. 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 Saarelle p. 050 312 5192.

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.

5.2. Vegaanileivontaa

12.2. Ystävänäpäiväaskartelua

19.2. Tuolijumppaa

26.2. Luovaa toimintaa

Tiedustelut saara.arkimo@emy.fi, p. 050 312 5192.

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

Peliryhmä Meriemyssä to klo 13.30-16 parittomina viikkoina. Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoaamaan palapelejä. Seuraavat kerrat: 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. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Jatkuu 28.5. asti.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä to 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. Tuu messiin! Torstain Olotiloissa on tarjolla myös monenlaista ryhmätoimintaa:

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

- Parillisina viikkoina Philipin ohjaama Call of Cthulhu Parvekkeella klo 17-19.
 - Parittomina viikkoina Niklaksen Cyberpunk 2020 -kampanja Neukkarissa klo 17-19.
- Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Puuhahetki Discordissa to klo 17-18.30. Tule mukaan Discordin toiminnanohjaustuokioon, jossa saa vertaistukea ja höpöttelyäkavereita kun siivoilet, järjestelet tai hoidat muita arkisia askareita. Mukaan voi myös tietty tulla vain hengaillemaan ja juttelemaan! Vetäjänä Typo. Kysy lisää Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Joogaa Lagstadin koulussa to klo 19-20, ei 19.2. Tervetuloa kaikille sopivaan, rentouttavaan ja rauhoittavaan iltajoogaan! Pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut viltti. Osoite: Espoonkatu 7. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry. Jatkuu 23.4. asti. Ei talvilomaviikolla 19.2. eikä kiirastorstaina 2.4.

Perjantai

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

- **Samarian C-talon talkoot pe** (Terveyskuja 2 C). 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 diakoni Anni Rusi. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Paikka: Diakoniatalo, Olarin kirkon kerhosiipi, Rälssitilankuja 1, Niittykumpu.

- 6.2. Uni ja palautuminen
- 13.2. Merkityksen kokemus
- 20.2. Sisäinen rauha
- 27.2. Ilo ja keveys

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Kässäryhmä Valoemyssä pe klo 12-14. 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 ennakkoilmoittautumista. Lisätietoa Saartalta p. 050 312 5192.

Bänditaitoryhmä Samarian C-talossa pe klo 13-14. 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. Puhutaan helppoa suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoitellaan yhdessä. Lisätietoa: sandra.saim@emy.fi, p. 050 310 7983

Läksyryhmä (18-32 v.) Valoemyssä pe klo 13-16, 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 Aalto ja Mikael. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Kävelyä Samarian C-talolta pe klo 14-14.45. Tehdään pieni kävelylenkki lähiympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Lähtö: Terveyskuja 2 C. Tiedustelut Saartalta p. 050 312 5192. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa pe klo 16-17. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Saartalta p. 050 312 5192. Jatkuu pe 12.6. asti. Ei 3.4., 1.5.

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:

- **13.2. Ystävänpäivä-Olotila klo 16-21!** Tarjolla korttiaskartelua, herkkuja ja tietenkin ystäviä <3.
 - **27.2. Karaokea Olotilassa klo 17-20.** Tule esittämään suosikkikappaleesi!
- Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Emyn ryhmätoiminta

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä la 28.2. 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 Sandraalta p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat la 28.3., 25.4. ja 30.5.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä la 28.2. klo 14-15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-taphumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat la 28.3., 25.4. ja 30.5.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Minecraft-peliryhmä la Discordissa klo 15-16. Tervetuloa pelaamaan Minecraftia yhdessä Emyn java-serverille! Pelissä voi seikkailla yhdessä tai tehdä omia asioita, ja samalla jutella discordissa. Tarvitset oman Minecraftin. Pyydä rooli Discordissa hyvissä ajoin! Vetäjänä Kai. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Sunnuntai

Peili valkokankaalla Valoemyssä su 8.2. ja 22.2. 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 ulottuvuuk-
sien vaikuttavuutta tutkiva elokuvaohjaaja, kouluttaja ja ratkaisukeskeinen terapeutti kymmenien vuosien taustalla. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat: su 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5. ja 31.5.



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.



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

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 Eerikintörnä 2 (kerhotila rakennuksen päädyssä), 02400 Kirkkonummi.

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

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 tarpeja löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta ja ohjaajilta.



EMY
-tiedote

Pappilantie 7,
02770 Espoo

