



EMY- tiedote

**Maaliskuu
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, osallistujalähtöisyys, 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. Tilaaajat 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		
Varapuheenjohtaja	Jyrki Myllärniemi		
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
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		



Maaliskuun täripit

4.3.	Avomielin-tietovisaturnaus Samarian C-taloa
10.3.	Espoo-infon palveluneuvojat Samarian C-talossa
13.3.	Elokuva Putoamisen anatomia Kannusalissa
13.3.	Kiekko-Espoo vs Sport
13.3.	Samarian C-talon tupaantuliaiset
16.3.	Makumatka Australiaan Meriemyssä
18.3.	HKO yleisökenraali "Saa koskettaa" Musiikkitalossa
25.3.	Vapaaehtoisten virkistys- ja kehittämispäivä Samarian C-talossa
27.3.	Herkkuperjantai Meriemyssä ja Bileperjantai Olarin Olohuoneessa
28.3.	Sääntömääräinen kevätkokous Valoemysssä
1.4.	Makumatka Saksaan Valoemysssä
2.4.	Pääsiäislounas Samarian C-talolla

Emyn kuulumisia

Maaliskuu Emyssä onkin melko kiireistä aikaa, paljon uutta ja toki myös vanhaa. Samarian uuden kohtaamispaikan tupaantuliaiset, joissa julkistetaan myös paikan nimi, ovat heti toisella viikolla perjantaina. Tarjolla pientä purtavaa ja kohtaamisia.

Espoon keskustan lisäksi myös Olarissa on uudenlaista toimintaa Olarin Olohuoneen tilapilotin kautta. Vanhassa Talvipuutarhassa on tarjolla monenlaista eri toimijoiden tai vapaaehtoisten järjestämää ryhmätoimintaa. Näistä lisää tiedotteessa tuonnempana.

Maaliskuussa on myös yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous Valoemysssä. Kevätkokouksessa esitellään viime vuotta toimintakertomuksen muodossa, sekä tilinpäätöstä. Tervetuloa mukaan!

Näiden lisäksi maaliskuu on pakattu täyteen monenlaista tapahtumaa, retkeä ja ryhmää. Emyn tarjonnasta löytynee jokaiselle jotakin, mutta jos ei löydy, aina voit ehdottaa ja toivoa uutta toimintaa, vaikkapa heti kuukausikokouksessa kuun lopulla Meriemysssä.

Allekirjoittanut aikoo nauttia näistä talvisäistä niin kauan kuin niitä riittää, mutta veikkaan että tässä kuussa alkaa jo näkyä hieman kevään lupaus.

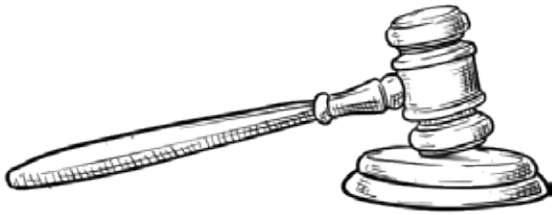
Nähdään Emyssä!

Arttu

EMY-tiedote 3/2026
Palaute: tiedote@emy.fi p. 050 312 5193
Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Y-tunnus: 0678820-6
EMY ry, Terveyskuja 2 C, 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:n jäsenmaksun.
Ilmestymisen: Kuukauden alussa, 11 krt/vuosi.
Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.
Kansi: Satu T.
Kuvitukset: Canva



Ajankohtaista



Emyn sääntömääräinen kevätkokous Valoemys- sä, Kuunkehrä 2 A, 2 krs, Olari, Espoo lauantaina 28.3.2026 klo 13.

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi (2) pöytäkirjantarkastajaa sekä kaksi (2) ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Esitellään Emyn tilinpäätös, toimintakertomus ja tilintarkastajien lausunto vuodelta 2025. Toimintakertomukseen voi tutustua ennakkoon ma 23.3. lukien Emyn kotisivuilla emy.fi/yhdistys.
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallituksen jäsenille ja muille vastuuvollisille.
7. Käsitellään muut asiat.
8. Päätetään kokous

Kesätyöt

Hae Emyyn kesätöihin! Hei 15-18 vuotias nuori! Emy tarjoaa taas kesätöitä kesä-heinäkuun ajalle. Tarjolla on monenlaisia yhdistyksen perustehtäviä, kuten ryhmien ohjauksessa avustamista, ikkunoiden pesua ja tilojen siistimistä, erilaisia järjestelytehtäviä. Kesällä on myös mahdollisuus olla apuna kesäleireillä tai puutarhalla. Paikkoja on neljälle eri nuorelle 2 viikon jaksoissa. Hakemukset tulee lähettää CV:n kera osoitteeseen arttu.poyhtari@emy.fi maaliskuun aikana. Haastattelemme kaikki hakijat huhti-toukokuussa ja ilmoitamme valituille toukokuun loppuun mennessä. Tervetuloa Emyyn kokeilemaan työelämää! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Tervetuloa tutustumaan Emyn toimintaan pop-up-pisteille!

Virtuaaliesittely Zoomissa

- emy.fi/emy-virtuaaliesittely/
- Ti 3.3. klo 10–10.30
- Ke 8.4. klo 14–14.30
- To 7.5. klo 10–10.30

Samarian terveysasemalla

- Terveyskuja 2
- Ma 9.3. ja 4.5. klo 9–11.30

Matinkylän psykiatrian poliklinikalla

- Puolikkotie 8, 3. krs, hissiaula OLKA-piste
- Ke 1.4. ja 6.5. klo 9–11

Leppävaaran psykiatrian poliklinikalla

- Linnoitustie 7, hissiaula
- Ke 1.4. ja 6.5. klo 12.30–15

Jorvin psykiatrian osastoilla

- Pe 27.3. ja 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 maaliskuussa

Elokuva-iltapäivä Valoemysssä ke 11.3. klo 13.

Cruella. Cruella on vuonna 2021 ensi-iltansa saanut yhdysvaltalainen rikoskomediaelokuva, joka perustuu Dodie Smithin lastenkirjassa Satayksi dalmatiankoiraa esiintyvään hahmoon, Cruella de Viliin. Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986. Onko sinulla toiveita elokuvien suhteen? Toiveita voi esittää Tiialle, tiia.hachad@emy.fi.

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 Saaralta p. 050 312 5192.

Avomielin-tietovisaturnaus Etappi ry ke 4.3.

klo 13. Tsänssi kutsuu Avomielin-verkoston järjestöt tietovisaan! Vietetään aikaa yhdessä ja kisataan leikkimielellä. Visassa ei tarvitse olla Suomen fiksiin tietoviisas, tavallisin ihmisin tiedoin pärjää! Emy osallistuu tietovisaan etäyhteydellä Samarian C-talolta. Tervetuloa mukaan!

Espoo-infon palveluneuvot Samaritan C-talossa ti 10.3. klo 13–14. Espoo-infon palveluneuvot 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 14.4. ja 12.5.

Vapaaehtoisten virkistys ja vapaaehtoistoiminnan kehittämisiltapäivä Samaritan C-talolla ke 25.3. klo 15.30–17.30. Olette tehneet arvokasta työtä Emyn vapaaehtoiset! Nyt on aika ottaa pieni hengähdys hetki arjen keskellä. Syödään yhdessä, vaihdetaan kuulumisia ja ideoidaan, miten vapaaehtoistoiminnasta voisi tulla vieläkin parempaa. Lämpimästi tervetuloa vapaaehtoisten yhteiseen iltapäivään! Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Uuden kohtaamispaikka Samaritan C-talon tuparit pe 13.3. Kahvia ja pientä purtavaa sekä tutustutaan yhdessä uuden hienon Samaritan C-talon tiloihin. Nimen julkistus ja voittajan palkitseminen klo 10.30. Tuparit järjestetään kolmessa kattauksessa: 10–11.30, 11.30–13 ja 13–14.30. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Makumatka Australiaan Meriemysmä ma 16.3. klo 10–13. Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan australialaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Ilmoittautuminen to 12.3. mennessä vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Pääsiäisaskartelupaja Samaritan C-talolla ke 18.3. klo 15–17. Tipuja, pupuja, pääsiäismunia, virpomisoksia, kukkia... Päästetään luovuus valloilleen! Ideoidaan sekä askarrellaan koristeet Emyn pääsiäislounaalle ja kotiin. Tervetuloa mukaan!

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 27.3. klo 10–13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelemaan ja maistelemaan mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoisiin vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

Bileperjantai Olarin Olohuoneessa pe 27.3. klo 13–15. Nyt jorataan! Bileperjantaina pistetään jalalla koreaksi ja nautitaan yhteisestä mukavasta ajasta. Tervetuloa mukaan! Osoite: Yläportti 4 / Sarmalkalliontie 5. (Huom! Tila ei ole esteetön: kierreportaati.) Yhteislähtö Valoemystä klo 12.30 Anna-Marian johdolla. Lisätietoja voi kysellä ja teemaehdotuksia antaa tiia.hachad@emy.fi, p. 050 310 7986.

Makumatka Saksaan Valoemysmä ke 1.4. klo 10–13. Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan saksalaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Ilmoittautuminen ma 30.3. mennessä vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Pääsiäislounas Samaritan C-talolla to 2.4. klo 11.30–14.30. Emyn pääsiäislounas on maksuton, ja lämpimästi tervetulleita ovat Emyn toiminnan piirissä olevat henkilöt. Lounasta tarjotaan kolmessa eri kattauksessa, klo 11.30, 13 ja 14.30. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään to 26.3. vello. vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Ystävärühmä Samaritan C-talolla. Ryhmä alkaa koontua keskiviikkoisin klo 13.30–15, kun porukka on saatu kasaan. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittaudu ryhmään Saarelle p. 050 312 5192.

Retkiä maaliskuussa

Elokuva Putoamisen anatomia Kannusalissa pe 13.3. klo 18–20.30. Sandra, Samuel ja heidän 11-vuotias poikansa ovat viettäneet vuoden syrisessä huvilassa Ranskan Alpeilla. Kun Samuel löydetään kuolleena lumesta talon pihalta, poliisi alkaa tutkia, putosiko hän vai työnnettiinkö hänet alas. Oikeusjutun aikana ei selvitetä vain Samuelin kuoleman olosuhteita, vaan siitä muodostuu myös Sandran ja Samuelin ristiriitaisen suhteen psykologinen syväluotaus. Genre: Draama, jännitys. Yhteislähtö Virpin kanssa Samaritan C-talolta klo 17.30. Voit tulla myös suoraan Kannusaliin, Kannusillankatu 4. Maksuton. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Kiekko-Espoo vs Sport pe 13.3. klo 18.30. Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja Sportin runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Huom! Paikat yläkatsoimossa. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen ti 10.3. mennessä: vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

HKO yleisökenraali "Saa koskettaa" Musiikkitalossa ke 18.3. Johannes Brahms sävelsi neljä sinfoniaa, mutta tänään kuullaan "viides sinfonia", kamarimusiikista sinfoniseen mittakaavaan skaalattu pianokvartetto. 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 halutesaan poistua. Ilmoittautuminen vello.fi/Emyry tai Tiinalle p. 050 310 7982.

Ajankohtaista

Leiri tulossa

Avomielin-leiri Kesärinteen leirikeskuksesta ma 18.5. - to 21.5. Avomielin yhdistykset toteuttavat yhdessä leirin toukokuussa Kesärinteen leirikeskuksesta, joka sijaitsee Tuusulassa Rusutjärven rannalla. Luvassa paljon yhteistä tekemistä, hyvää ruokaa ja iloa! Pelaamista, saunomista, uimista, ruoan laittamista, nuotiolla istumista, yhdessä oloa! HUOMIOITHAN: Osallistujilta edellytetään valmiuksia itsenäiseen toimintaan. Pystyt osallistumaan talkootöihin, kuten keittiötöihin, siivoukseen, saunanlämmitykseen, leiriaktiviteetteihin. Niitä tulee isolla porukalla vain vähän jokaiselle, työmäärää ei siis tarvitse pelästyä.

Loman omavastuuhintana on 50 € sisältäen: menopaluu bussikuljetukset, täysi ylläpito ruokien suhteen, yöpyminen ryhmähuoneissa, kerrossängyt. Hae leirille pe 24.4. mennessä täyttämällä hakulomake, joka löytyy emy.fi/leirit tai tule kohtauspaikkaan täyttämään hakulomake ja palauta se työntekijälle. Voit hakea leirille myös olemalla yhteydessä Saaraan p. 050 312 5192. Kaikille mukaan valituille ilmoitamme henkilökohtaisesti hakuajan jälkeen. Leirin järjestävät yhteistyössä Emy ja Helmi.

Emy mahdollistaa

Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Emy-chatin vetäjän pariiksi Tukinettiin
- OCD-ryhmään vetäjän pariiksi
- ADHD-ryhmän vetäjän pariiksi
- Diakoniatalolle kahvilaan järjestelyavuksi ja kohtaamaan kävijöitä pe klo 9–12 tai 12–14. (Niittykumussa Olarin kirkon vieressä, Rälssitilankuja 1)
- Ystävär ryhmään vetäjäksi
- Talkoovastaavan pariiksi
- Vertaistukihenkilöksi Toivo-vertaistukisovelluksen kautta
- Päivystäjäksi kohtauspaikkaan
- Ehdota jotain uutta vapaaehtoistehtävää, joka sinua kiinnostaisi!

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

Startti Emyn vapaaehtoiseksi Samarian C-talolla ti 24.3. klo 16–17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus. Ilmoittautuminen ma 23.3. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi emy.fi-sivujen aloitelomakkeella 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-talolta, 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.

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka

Samarian C-talo,

Terveyskuja 2 C, Espoon keskus

p. 050 310 7985

Auki arkisin ma-to 9-16.30 ja pe 9-16.

Kiinni 13.3. (Tuparit)

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

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



Kohtaamispaikka

Meriemys

Merenkäynti 3, Kivenlahti

p. 050 471 7774

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

Meriemys sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kävelymatkan päässä. Meriemys 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.

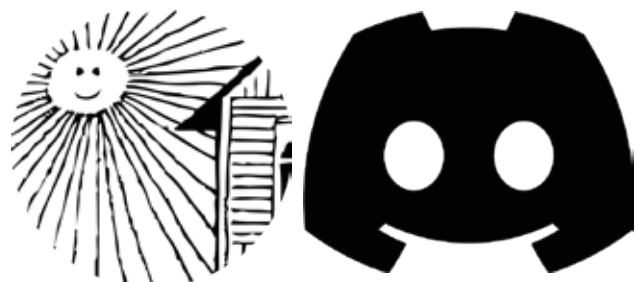
Valoemy on Emyn uusien kohtaamispaikkojen Olarisissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsolihin ja VR-peleihin.



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 ryhmään paikan päälle, kohtaamispaikkaan tai Discordiin. Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä! -Discord



Messissä! -somet

@emymessissa



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

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

Olotiloissa tarjolla myös erilaisia teemailtoja:

- To 11.3. Maalillaan figuja Olotilassa klo 16-20.** Tule kokeilemaan minien maalausta Artun johdolla. Voit maalaila Valoemyn figuja tai tuo omasi mukaan.
- Pe 20.3. Leivotaan Olotilassa klo 16-21.** Tule leipomaan Olotilan leipurointimestari Elinan johdolla jotain herkkuja!
- Pe 27.3. PowerPoint-bileet Olotilassa klo 17-20.** Tule Mikaelin johdolla esittelemään omia harrastuksiasi, kertomaan jotain kiinnostavaa tai vain kuuntelemaan muiden esityksiä!
- Ma 30.3. Ohjaamon Olotilassa Super Smash Bros skabat klo 15-18.** Luvassa palkintoja, tule näyttämään taitosi.

Olotiloissa on tällä hetkellä aika kiva kattaus kaikenlaista ryhmätoimintaakin!

- 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.

Lisätietoja ryhmistä ja nuorten toiminnasta voi kysellä aina kun siltä tuntuu!

Arttu Pöyhtäri // p. 050 312 5193
arttu.poyhtari@emy.fi //
Discordissa arttumessis

Emyn Länsituuli-hanke

Helmikuu tuli ja meni. Paljon ehdittiin, vaikka tuntuukin siltä, ettei koskaan ehditä ihan kaikkea mitä suunnitellaan. Poimintana viime viikoilta voisi mainita ihastuttavan Byakaffe-tapahtuman Inkoossa. Ulkona paukkui pakkaneen ja aurinko paistoi kauniina jäätyneen merenlahden yllä mutta sisällä oli lämmin, ja iloinen puheensorina täytti kirjaston lukusalin. Tätä tilaisuutta voi todellakin suositella lämpimästi, eli tervetuloa seuraavan kerran ke 4.3. mukaan!

Toinen hienon hieno hetki oli, kun saimme toiminnan alkuun Karkkilassa. Kokoonnuimme yhteiselle aamiaiselle ja tutustuimme uuteen kaupunkiin. Tila täyttyi uusista kasvoista ja puheen sorina taisi nousta jo sorinan yläpuolelle, mutta sehän ei meitä häiritse. Monta mukavaa keskustelua ehdimme käymään, vaikka muutama jäikin kesken. Onneksi näitä hetkiä on nyt viikoittain aina keskiviikkoisin klo 10–12, joten juttuja pääsee kyllä jatkamaan. Oli hienoa aloittaa taas jotain uutta, vaikka kaikissa uusissa aloituksissa on ollut oma jännityksensä. Helpompaa näistä jännittävistä uusista tilaisuuksista tekevät lämpimät kohtaamiset. Kiitos teille kaikille näistä!

Mukavaa maaliskuuta ja ensimmäistä kevätkaudetta kaikille! Jutellaan kun nähdään ja ollaan ihmisiä toisillemme.

Maaliskuun täpät:

- UUTTA! Nummelan Ahteelassa on nyt myös perjantaisin Länsituulen kohtaamispaikka, joka on avoin kaikille täysi-ikäisille klo 10–13! Eli perjantaisin ei ole yläikärajaa.
- Byakaffe ke 4.3. klo 10–12 Inkoossa
- Kävelyjalkapallo-ottelu Suvin ja Hannan kanssa to 5.3. Lohjalla Laurentius-koululla.
- Naisten omalla liikuntavuorolla aloitetaan matalan kynnyksen pelit kerran kuukaudessa to 19.3. alkaen klo 15–16. Tällä vuorolla myös vieraskieliset naiset pääsevät pelaamaan hyvässä hengessä matalalla kynnyksellä. Aikaisempaa liikuntakokemusta ei tarvita. (Huom! Naisten oma vuoro korvaa matalan kynnyksen vuoron kerran kuukaudessa. Tarkistathan kotisivuiltamme tarkan päivämäärän joka kuukaudelle.)
- Karkkilassa joka keskiviikko klo 10–12 mukavaa kahvittelevaa ja vaihtelevaa puuhailua Suvin kanssa
- Sateenkaarikahvila to 19.3. klo 16–18 Lohjalla.
- Länsituulen voi bongata Lohjalla rasismivastaisella viikolla Harjulan kulttuuritorilla pe 20.3. klo 17 eteenpäin. Tulkaa moikkaamaan meitä!

Terkuin Hanna & Suvi



Olarin Olohuone

Espoon kaupunki ja Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry pilotoivat yhdessä uudenlaista yhteiskäyttötilaa, jolla voidaan tukea yhteisöllisyyttä ja kansalaistoimijoiden toimintaedellytyksiä.

Tilassa käynnistyi toiminta 12.1.2026 ja tila sai nimekseen Olarin olohuone. Olarin olohuone on tarkoitettu yhteisöjen ja kansalaistoiminnan käyttöön. Olarin uutta yhteisötilaa operoi Emy, ja sen kustannuksista vastaa tilan omistava Espoon kaupunki.

Olarin olohuoneen osoite on Sammalkalliontie 5 (tai Googlessa Yläportti 4). Sisäänkäynti on Simo Järvisen aukiolta. Ovi tilaan on kävelykadulla sijaitsevassa lasiseinässä, josta johtaa ramppi alas Olarin Talvipuutarhan kautta sisään. Naapureina näkyvät katutasossa mm. Tokko-varasto ja Olarin Ossi, toisella puolella Espoon liikuntapalvelujen tila. Tila on kengätön eli sisään tullessa riisutaan kengät eteiseen. Käytössä on Emy:n turvallisemman tilan periaatteet.

Tila ei valitettavasti ole esteetön (tilan yläosaan pääsee ramppia pitkin, varsinainen tila on alakerrassa, jonne johtaa kierreportaat). Julkisilla kulkuvälineillä ja jalan pääsee parhaiten perille. Parkkipaikkoja ei ole tilan käyttäjille osoitettu. Lähialueelta voi löytyä pysäköintitilaa mm. katujen varsilta.

KE

- Klo 10-11 Hiljaisuuden jooga yli 15-vuotiaille (rohkeasti mukaan, ei osaamisvaatimuksia!).
- Klo 14-17.30 Yhteisöllinen iltapäivä, kahvia ja kohtaamisia kaikenikäisille.
- Klo 17 Ylä-Olarin lautapelaajat, lautapelejä aikuisille. Voit ilmoittautua mukaan linkistä: [Triber.life – Pelejä. Ihmisiä. Lähellä.](#)

PE

- klo 18-19 Läsnaololiikuntaa. Sopii kaikille, jotka pyrkivät keskittymään harjoitukseen. Kokoon-tuminen katutason ovella hetki ennen klo 18.
- Pe 27.3. Klo 13-15 Emy:n bileperjantai järjestetään Olarin olohuoneella!



Ajankohtainen ohjelmisto:
<https://www.emy.fi/tilapilotti/>
Tai tiedustelut Tiina Pajula p. 050 310 7982

Uusia harjoittelijoita



Hei,

olen Kirsi. Opiskelen Omniassa mielenterveys- ja päihdetyön ammattitutkintoa. Ammatiltani olen lähihoitaja ja nyt täydennän osaamistani näillä opinnoilla.

Aloitin Emyssä työstäoppimisen jaksoni 3.3. joka kestää tuonne kesäkuuhun asti Emyn eri yksiköissä.

Nähdään Emyssä ja oikein hyvää kevään odotusta kaikille Emyläisille.

Terve!

Olen Elsa ja opiskelen varhaiskasvatuksen sosionomiksi. Tulen Emyyn toiseen harjoitteluun kymmeneksi viikoksi. Odotan innolla kokea ja nähdä Emyn arkea, sillä työkokemusta minulla on oikeastaan ainoastaan varhaiskasvatuksesta. Vaikka pääpaino opinnoissani onkin pienten lasten asioissa, on mielenterveys- ja päihdetyö alkanut opintojen myötä kiinnostamaan paljon.

Vapaa-ajalla vietän paljon aikaa taiteen ja käsityöiden parissa. Kissat ovat lähellä sydäntäni ja usein minut löytääkin sohvalta kissa kainalossa, neuletyö kädessä ja äänikirja tai musiikki korvissa. Luonnettani kuvailisin sanoilla sosiaalinen, huumorintajuinen ja ystävällinen.

Puhun paljon, mutta mielelläni pysähdyn ja kuuntelen, mitä muilla on sanottavana. Kanssani saa jutella ihan mistä vaan.

Nähdään Emyssä kevään aikana!



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 Emyyn 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 päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.

Maanantai

Talkoot, ei 6.4. 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 tai 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 Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Joogaa Yhteisöotalo Espoossa ja etänä ma klo 12.15–13.30, ei 16.3. 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 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.**
- 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.
- 2.3. Hyvä Kodissa, Kamreerintie 7, 5. krs
- 16.3. Runot, sanat ja muistot
- 30.3. Pienet arjen hyvinvointiteot
- 13.4. Emyssä, Terveyskuja 2 C
- 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 9.3.

klo 13.50–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat 13.4., 11.5. ja 8.6.

Musankuunteluryhmä Valoemyssä

ma 16.3. klo 14–15. Kuunnellaan musiikkia eri genreistä. Helmikuun teemana on toivemusiikki. Voit ehdottaa omia suosikkejasi. Et tarvitse tietoa tai kokemusta – riittää että tulet ja annat musiikin viedä. Jaetaan ajatuksia, heränneitä filiksiä ja joskus vaikka hiljaisuutta. Vetäjänä vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 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 ystävryhmä 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 16–18. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Ohjaamotalon Olotila (18-32 v.) ma

klo 15–18. Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelata pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15–16. 30.3. Super Smash Bros skabat. 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! Kuun viimeisenä maanantaina 30.3. tarjolla leivontaa! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Sulkapalloa Lagstadin koulussa ma klo 17–18. Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mukaan tarvitset sisäkengät ja mukavat liikuntavaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Jatkuu 27.4. asti. Ei 6.4. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa

klo 17–18.30. 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, Kaivomestariinniitty 2. Hallilla vastassa vapaaehtoinen 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. Ryhmässä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masqueradea kahdessa kampanjassa, joista kumpikin on täynnä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

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. Iltapäivän 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, rupertellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman 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 Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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 Eevalta p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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 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. 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. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan! Osoite: Muuralanpiha 3. Jatkuu 28.4. asti. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Sateenkaari-ihmisten ilta Samarian

C-talossa ti 24.3. klo 17.30–19. Kohtaamispaikka seksuaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähemmistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutustumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba. Osoite: Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 21.4. ja 19.5.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Emyn ryhmätoiminta

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Samarian C-talossa ti 31.3. klo 18–19.30. Ei 3.3., 17.3. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Osoite: Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5.

Käsityö- ja taidekerho Virtuaaliemysässä, Discordissa ti 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. Iltapäivän 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 Meriemyyntä 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 25.3. 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. Seuraavat kerrat 22.4. ja 20.5.

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.

Ystävärühmä 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! Ohjaajina vapaaehtoiset Merja ja Kirsi. Osoite: Terveyskuja 2 C. Tulevat kerrat: 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemysässä 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 hengämaan, 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. Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Osoite: Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Torstai

Samarian C-talon talkoot to (Terveyskuja 2 C), ei 2.4. 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.

Aamubingo Valoemysässä to klo 10.30–11.30. Tutustutaan, jutustellaan ja pelataan bingoa. Tervetuloa mukaan! Ei 14.5.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

Musaryhmä Valoemysässä to 26.3. klo 12–13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemysässä 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: 23.4. ja 21.5.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!



Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa to klo 13–14.30. Vesijuostaan, -jompataan 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/emery tai Saaralle p. 050 312 5192. Ei 2.4., 14.5.

Toimintaryhmä Samarian C-talossa to klo 13.30–15. Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. Ei 2.4.

5.3. Musavisa

12.3. Pizzatorstai *)

19.3. Karaoke

26.3. Alias

*) Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Tiialle p. 050 310 7986. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi. Tiedustelut tiia.hachad@emy.fi

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 kerrat: 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 28.5.

Peliryhmä Meriemyssä to klo 13.30–16 parittomina viikkoina. Tule mukaan pelaillemaan erilaisia lautapelejä tai kokoaamaan palapelejä. Seuraavat kerrat: 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. Ei 2.4., 14.5.

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. Jatkuu 11.6. asti, ei 14.5. Lisätietoja Tommilta p. 040 143 4671.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä to klo 16-20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtauspaikka, 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. Teemailtoja:

NUORILLE AIKUISILLE 18-32 V.

- **To 11.3. Maalailaan figuja Olotilassa klo 16-20.** Tule kokeilemaan minien maalausta Artun johdolla. Voit maalaila Valoemyn figuja tai tuo omasi mukaan.

Torstain Olotiloissa on tarjolla myös monenlaista ryhmätoimintaa:

- 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.

Emyn ryhmätoiminta



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 hengailemaan ja juttelemaan! Vetäjänä Typo. Kysy lisää Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

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

Perjantai

Talkoot, ei 3.4. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Samarian C-talon talkoot pe, ei 13.3.** (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/emyr tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot pe klo 10-13.** Ilmoittaudu vello.fi/emyr tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Hyvän mielen ryhmä pe klo 12-14.30

Niittykummussa. Keskustelua mielen hyvinvointia vahvistavista teemoista klo 12-13. Luovaa työskentelyä ja äänimaljarentoutusta klo 13-14.30. Järjestää Emy ja diakoni Anni Rusi. Ilmoittautuminen vello.fi/emyr tai Virpille p. 050 310 7981. Paikka: Diakoniatalo, Olarin kirkon kerhosiipi, Rälssitilankuja 1, Niittykumpu.

- 6.3. Kuuleminen
- 13.3. Kriisit
- 20.3. Tunteiden säätely
- 27.3. Kehoskannaus
- 10.4. Perfektionismi
- 17.4. Stressi
- 24.4. Ajatusmallit
- 8.5. Toivo
- 15.5. Resilienssi
- 22.5. Toimijuus
- 29.5. Osallisuus

Kässäryhmä Valoemyssä pe klo 12-14, ei 3.4.

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 Saarialta p. 050 312 5192.

Bänditaitoryhmä Samarian C-talossa pe klo 13-14, ei 3.4. & 1.5. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Osoite: Terveyskuja 2 C, kellarikerros. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! ilmoittautuminen: vello.fi/emyr tai Eevalle p. 050 310 7984. Jatkuu 29.5. asti.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13-15, ei 3.4. 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 Valoemyssä pe klo 13–16, Neukkarissa. Tule mukaan Valoemyn läksyryhmään tekemään omia kouluhommia, projekteja tai muita kodin toimitöitä, 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, ei 3.4. Tehdään pieni kävelylenkki lähiympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Lähtö: Terveyskuja 2 C. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192. Ei ennakoilmoittautumista.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa pe klo 16–17. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Saaralta 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:

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

- **Pe 20.3. Leivotaan Olotilassa klo 16–21.** Tule leipomaan Olotilan leipurointimestari Elinan johdolla jotain herkkuja!
- **Pe 27.3. PowerPoint-bileet Olotilassa klo 17–20.** Tule Mikaelin johdolla esittelemään omia harrastuksiasi, kertomaan jotain kiinnostavaa tai vain kuuntelemaan muiden esityksiä!

Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Lauantai

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Minecraft-peliryhmä la Discordissa klo 13–14. Tervetuloa pelaamaan Minecraftia yhdessä Emyn java-serverille! Pelissä voi seikkailu yhdessä tai tehdä omia asioita, ja samalla jutella discordissa. Tarvitset oman Minecraftin. Pyydä rooli Discordissa hyvissä ajoin! Vetäjinä Kai. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Emyn kuukausikokous Meriemyssä la 4.4. klo 13–14. Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloitelaatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellyttä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat 2.5. ja 30.5.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä la 4.4. klo 14–15. Tutustumme tulevan kuukauden Kaikukortti-tapah-tumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat 2.5. ja 30.5.

TERASSIKAHVIO

AVOINNA ARKISIN KLO 9.30 – 14.30
JORVIN SAIRAALA, PSYKIATRIAN
YKSIKÖ. Tervetuloa!



Emyläisten runoja

Valo

Valo vapauttaa
vaistonvaraisesti,
vaimentaa varjot
vaisuiksi,
vaitonaisiksi
vapaamatkustajiksi.

Varjot vapisevat
vapaaehtoisesti,
kun valosäteet
vapauttavat valtakunnan,
valssin valon,
vallattoman,
valokuvauksellisen
ja valepuvuttoman.

Valonkukkasin
se valloittaa,
vaarat ja valkammat.

Valo vapauttaa,
varmasti.

Andy

Talvisia havaintoja

Olen ulkona.
Teen havaintoja.
Näen jälkiä lumella.
Jäljet;
ne kulkevat heminauhana.

Aurinko alkaa luoda tuleviin päiviin enemmän
valoa.

Auringonpaisteessa varikset raakkuvat puissa.
Vielä pakkasta ja lunta.

Pienpedot ovat löytäneet syötävää,
niitä ne raahaavat lumella.
Metsä tuoksuu puhtaalta, pihkalta.
Säästyn vielä hetken loskaisilta poluilta.

Lähden sisälle ja kopistelen kengät.

Anne Karhu

Lumi

Lumi lumooa
se on unelmien valkeaa untuvaa.
Sen valkeus mieltä kirkastaa,
se hymyn kasvoille syttymään saa.
Lumi tuoksuu valolta,
saa ihmismielen tuntumaan jalolta.
Valo avaa mielen lukkoja.

Kirsi

Talven taikaa

Lumi narskuu jalkain alla
pakkanen panee pipon päähän
kimmeltää lumi illassa kauniisti
eteenpäin nyt kiiruhdetaan
ei jäädä tähän värjötteleämään.
Tippui lumihiutale taivaalta
kertyy lopulta kinokseksi
liukuu pulkka, sujuttelee suksi
pöllyää lumonen pientareella

Lassi

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

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

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 mielenterveystoimijoiden 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 Eerikintörmä 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-verkostojen kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry), 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



26