



# EMY- tiedote

Huhtikuu  
2026

Espon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Esbo mentalhälsöförening EMF rf  
[www.emy.fi](http://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. Tilaajat saavat EMY-tiedotteen postitse kotiin. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä. Lisätietoja yhdistyksestä ja jäsenyydestä: [emy.fi/yhdistys](http://emy.fi/yhdistys)

## Emyn pankkiyhteys

ESPOON MIELENTERVEYSYHDISTYS EMY RY  
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	<a href="mailto:kaj.jarvisalo@emy.fi">kaj.jarvisalo@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	<a href="mailto:virpi.guttorm@emy.fi">virpi.guttorm@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	<a href="mailto:arttu.poyhtari@emy.fi">arttu.poyhtari@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	<a href="mailto:saara.arkimo@emy.fi">saara.arkimo@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7982	<a href="mailto:tiina.pajula@emy.fi">tiina.pajula@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka	p. 050 310 7988	<a href="mailto:hanna.parikka@emy.fi">hanna.parikka@emy.fi</a>
Toiminnanohjaaja	Suvi Hotari	p. 050 310 7987	<a href="mailto:suvi.hotari@emy.fi">suvi.hotari@emy.fi</a>
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	<a href="mailto:eeva.leinonen@emy.fi">eeva.leinonen@emy.fi</a>
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	<a href="mailto:tiia.hachad@emy.fi">tiia.hachad@emy.fi</a>
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	<a href="mailto:sandra.saim@emy.fi">sandra.saim@emy.fi</a>
Järjestötyöntekijä	Jouni Laakkonen		



## Huhtikuun täripit

2.4.	Pääsiäislounas Puuemyssä
8.4.	Avomielin-vierailu Hyvä koti
14.4.	Espoo-infon palveluneuvojat Puuemyssä
15.4.	Vappuaskartelupaja Puuemyssä
16.4.	Tuuletar-yhtyeen uuden Maammo-levyn konsertti Louhisalissa
17.4.	RSO yleisökenraali Stanislav Kochanovsky & Pablo Ferrández Musiikkitalossa
17.4.-18.4.	Yötila nuorille aikuisille (18-32 v.) Valoemyssä
22.4.	Retki Arabian museoon
24.4.	Herkkuperjantai Meriemyn taloissa
24.4.	Retki Ateneumiin
25.4.	Emyn kuukausikokous Meriemyssä
30.4.	Vappupippalot Puuemyssä
6.5.	Avomielin pingisturnaus Myöhätuulussa

EMY-tiedote 4/2026

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](http://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](mailto:tiedote@emy.fi).

Kansi: M.Bluesie

Kuvitukset: Canva

# Emyn kuulumisia

**Huhtikuussa** kevään lupausta lienee jo paljonkin ilmassa ja luonnossa, mutta täältä maaliskuun puolelta tätä kirjoitellessani on mahdotonta tietää. Oli sää minkäläinen hyvänsä, on kuitenkin Emyssä toimintaa tarjolla, kuten jo tiedämmekin. Viime kuun puolivälissä pidettiin uuden kohtauspaikan tupaantuliaisia, jonka kohokohtana oli tietenkin kaikkien jännittämä uuden kohtauspaikan nimi: Puuemy.

Puuemy solahtaa mukavasti osaksi Emyn kohtauspaikkoja, joista kaikkien nimet noudattelevat nyt jonkinlaista yhtenäistä formaattia. Tupaantuliaiset toimivat myös hyvänä testinä tilojen toimivuudesta isollakin porukalla, ja mukavasti mahduttiin. Nythän kyseisessä kohtauspaikassa onkin jo heti tässä kuun alussa seuraava iso tapahtuma, nimittäin pääsiäislounas.

Huhtikuussa on pääsiäisen lisäksi paljon kaikkea muutakin. Monenlaista retkeä ja tapahtumaa sekä muutama uusi ryhmä. Puuemyssä on esimerkiksi tulossa Kohtaamistaidetyöpaja opiskelija Tinjan ohjaamana, Valoemyssä tehdään yhdessä Sushia ja Meriemyssä tuttu herkkuperjantai taas kuun lopusta. Näistä kaikista, ja monista muista tapahtumista, lisää seuraavalla aukeamalla.

Ensi kuussa on aloittamassa uusi ryhmäkokeilu, nimittäin Metsässä vahvemmaksi -retkiryhmä, johon voi hakea mukaan huhtikuun puoliväliin saakka, lisätietoja löydät sivulta 6. Puuemyssä aloittaa myös uusi ystäväryhmä, josta löydät lisää tietoa tämän tiedotteen Emy mahdollistaa -osion alta, samalta aukeamalta.

Toivotan kaikille hyvää alkavaa kevättä täältä toimituksesta!

**Arttu**



# Ajankohtaista

## Tapahtuu huhtikuussa

### Tervetuloa tutustumaan Emyn toimintaan pop-up-pisteille!

Virtuaaliesittely Zoomissa

- [emy.fi/emy-virtuaaliesittely/](https://emy.fi/emy-virtuaaliesittely/)
- Ke 8.4. klo 14–14.30
- To 7.5. klo 10–10.30

Samarian terveysasemalla

- Terveyskuja 2
- Ma 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 8.5.
- P2 klo 9–9.30
- P1 klo 9.30–10
- P4 klo 10–10.30

Tiedustelut [virpi.guttorm@emy.fi](mailto:virpi.guttorm@emy.fi) tai p. 050 310 7981.

### Makumatka Saksaan Valoemyssä 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](https://vello.fi/emyry) tai Saaralle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

### Pääsiäislounas Puuemyssä 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. Ilmoittautumiset [vello.fi/emyry](https://vello.fi/emyry) tai Tiialle p. 050 310 7986. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.



**Avomielin-vierailu Hyvä Koti ry:ssä ke 8.4. klo 12.20–13.30.** Lähde mukaan tutustumaan Hyvä Koti ry:n toimintaan! Avoimet ovet Hyvä Kodissa Avomielin yhteistyön merkeissä: Askarrellaan makeisista syötävä taideteos - lopuksi syödään se kahvin kera. Hyvä Koti ry osoite: Kamreerintie 7, Espoon keskus. Yhteislähtö klo 12.05 Puuemystä. Ilmoittaudu [vello.fi/emyry](https://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

**Kohtaamistaidetta Puuemyssä to 9.4. ja 16.4. klo 13.30–15.** Kohtaamistaidetta on matalan kynnyksen luovaa toimintaa, jossa yhdistyvät taiteen tekeminen, kokeminen ja yhdessä oleminen. Tärkeintä on oma tapa ilmaista ja osallistua. Kohtaamistaidetta työpajoissa pysähdytään omien tunteiden, ajatusten ja voimavarojen äärelle turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Työskentely tukee itseilmaisua, itsetuntemusta sekä vuorovaikutusta muiden kanssa. Voit osallistua kummallekin tai vain toiselle kerralle. Kohtaamistaidetyöpajat ohjaa sosionomi opiskelija Tinja. Tervetuloa! Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus.

Ryhmä kerrat:

- 9.4. Kohtaamistaidetta: tunteet
- 16.4. Kohtaamistaidetta: voimavarat

### Espoo-infon palveluneuvojat Puuemyssä ti 14.4. 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](https://www.espoo.fi/asiointi) p. 09 816 21

### Elokuva-iltapäivä Valoemyssä ke 15.4. klo 13 alkaen.

Lisätiedot nettisivuilta [emy.fi](https://emy.fi) tai Tiialta p. 050 310 7986.

### Yötila (18-32 v.) pe 17.4. klo 16 alkaen Valoemyssä.

Yötila tulee taas! Yötila on kuin Olotila, mutta yöllä. Ohjelmassa on lautapelejä, pizzaa ja mahdollisesti hieman heikohkoja unia! Ilmoittaudu mukaan Vellon kautta, kerrothan samalla ruokarajoitteesi: [vello.fi/emyry](https://vello.fi/emyry). Lisätietoja voi udella Artulta p. 050 312 5193.

**Avomielin-shakkiturnaus tiistaina 21.4.2026 klo 13-16 Olarin Olohuoneella.** Kahvitarjoilu! Kaikki shakista kiinnostuneet mukaan. Tilaisuuden järjestää Emyn shakkiryhmäläiset!

### Sushi-iltapäivä Valoemyssä ke 22.4. klo 13-15.30.

Tehdään yhdessä sushia ja nautitaan mukavasta seurasta. Ilmoittauduthan mukaan [vello.fi/emyry](https://vello.fi/emyry) tai Tiialle p. 050 310 7986. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

**Vappuaskartelupaja Puuemyssä ke 15.4. klo 15–17.** Ideoidaan sekä askarrellaan koristeet Emy'n vappupippaloihin ja kotiin. Tervetuloa mukaan!

**Makumatka Meksikoon torstain toimintaryhmässä Puuemyssä to 23.4. klo 13.30–16.** Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan meksikolaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Ilmoittautuminen ti 21.4. mennessä [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Saarelle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

**Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 24.4. 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](http://vello.fi/emyry) tai Eevalle p. 050 310 7984.

**Vappupippalot Puuemyssä to 30.4. klo 12–16.** Pippaloiden ohjelmassa ainakin herkkuja ja karaokea, ehkä jotain muutakin! Ilmoittaudu ke 29.4. mennessä [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Saarelle p. 050 312 5192.

**Avomielin-pingisturnaus ke 6.5. klo 12.** Lämpimästi tervetuloa osallistumaan Avomielin-pingisturnaukseen! Turnauksen järjestää Vantaan Hyvät Tuulet ry Myöhätuulen kohtaamispaikassa. Osoite: Laajaniityntie 3, Martinlaakso. Tule pelaamaan ja viettämään mukava päivä muiden osallistujien kanssa! Tarjolla kahvia, teetä ja pientä purtavaa. Tapaaminen Myöhätuulella klo 11.45. Ilmoittaudu [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Saarelle p. 050 312 5192.

## Retkiä huhtikuussa

**Tuuletar-yhtyeen uuden Maammo-levyn konsertti Louhisalissa to 16.4. klo 19.** Moninkertaisesti palokittu nykykansanmusiikkiryhtye Tuuletar konsertoi Louhisalissa uuden Maammo-levynsä merkeissä. Iltaa avaa herkkä ja hurmaava laulaja-lauluntekijä Hannaerika. Yhteislähtö Puuemystä klo 17.20 (bussi 118 klo 17.31, omakustanteinen BC-lippu). Tapaaminen ja kutsuvieraslippujen jako Espoon kulttuurikeskuksen aulassa klo 18.40. Vastassa Virpille. Ilmoittautuminen [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

**RSO yleisökenraali Stanislav Kochanovsky & Pablo Ferrández Musiikkitalossa pe 17.4. klo 10–13.** Tapaaminen klo 9.30 Musiikkitalon aulassa, Kansalaistorin pääoven sisäänkäynnin luona. Paikalle on tultava klo 9.30, myöhässä ei pääse sisään. Vastassa vapaaehtoinen Tuula. Noin klo 11.30 on 20 minuutin tauko, jonka aikana on mahdollisuus halutessaan poistua. Ilmoittautuminen [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

**Retki Arabian museoon ke 22.4. Yhteislähtö Meriemystä klo 10.** Tapaaminen klo 11.15. Arabian museolla osoitteessa Hämeentie 135. Kerrothan ilmoittautuessa, tuletko paikan päälle vai yhteislähtöön. Museo on ilmainen, matkat omakustanteisia. Ilmoittautuminen [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Sandralle p. 050 310 7983.

**Retki Ateneumiin pe 24.4. Tule tutustumaan Eero Nelimarkka -näyttelyyn.** Eero Nelimarkan (1891–1977) koko uran kattava näyttely katsoo monipuolista taiteilijaa uusin silmin ja valottaa sitä, millaisen linssin läpi hän katsoi maailmaa. Taiteilijan kiehtova elämäntarina kertoo matkan vaasalaisen pyykinpesijän pojasta yhdeksi Suomen suosituimmista taiteilijoista, joka teki määrätietoisena taiteilijanuran. Yhteislähtö Valoemystä klo 13. Tapaaminen Ateneumin aulassa klo 14. Vapaa pääsy. Emy tarjoaa tarvittaessa menomatkan. Ilmoittautuminen [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Saarelle p. 050 312 5192.

## Leiri tulossa

**Avomielin-leiri Kesärinteen leirikeskuksessa ma 18.5. - to 21.5.** Avomielin yhdistykset toteuttavat yhdessä leirin toukokuussa Kesärinteen leirikeskuksessa, 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 omavastuu hinta on 50 € sisältäen: meno-paluu bussikuljetukset, täysi ylläpito ruokien suhteen, yöpyminen ryhmähuoneissa, kerrossängyt. Emy maksaa loput. (Jos keskeyttää leirin, leirimaksua ei palauteta.) Hae leirille pe 24.4. mennessä täyttämällä hakulomake, joka löytyy [emy.fi/leirit](http://emy.fi/leirit) tai tule kohtaamispaikkaan 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.



# Ajankohtaista

## Tulossa ensi kuussa

### **Metsässä vahvemaksi -retkiryhmä ma 4.5.–25.5.**

**klo 10.** Tervetuloa mukaan neljän kerran ryhmään, jota ohjaa sosionomi, lyhytterapeutti Hanna Hed. Ryhmä pohjautuu terveystieteiden konseptiin ja positiiviseen psykologiaan.

Tapaamisissa on terapeutista oleskelua metsässä. Pysähdymme luonnon äärelle ja vahvistamme hyvinvointia lempeiden harjoitusten avulla: aistimme luontoa kaikilla aisteilla, rauhoitumme ja pysähdymme hetkeen.

Metsän hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti ja tutkimuksissa on havaittu muun muassa: stressin väheneminen, mielialan kohentuminen, keskittymiskyvyn ja kognition paraneminen, immunipuolustuksen vahvistuminen sekä parempi unenlaatu. Ryhmä ei vaadi kovaa fyysistä kuntoa. Riittää, että pystyt kävelemään rauhalliseen tahtiin vaihtelevassa metsämaastossa.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin 4.5.–25.5. Yhteislähtö Puuemystä klo 10.00 ja tapahtumapaikkana ovat lähimetsät. Saat tarkemmat tiedot ilmoittautumisen yhteydessä.

Kyseessä on pilottiryhmä, jota kehitetään osallistujien kokemusten pohjalta. Toivomme osallistujilta sitoutumista kaikkiin neljään tapaamiseen, sekä palautteen antamista lyhyiden kyselyiden kautta. Ilmoittautuminen:

Lähetä sähköpostilla lyhyt viesti osoitteeseen [hanna.satukangas@gmail.com](mailto:hanna.satukangas@gmail.com) 20.4. mennessä. Kerro viestissä nimesi ja yhteystietosi, sekä halutessasi muutaman sanan siitä, mitä toivot ryhmältä. Ryhmään valitaan noin 6–8 osallistujaa ilmoittautumisviestien perusteella.



# Emy mahdollistaa



## Etsitään koulutuspotilaita psykoterapiaan

"Älä koskaan pelkää sanoa, miltä sinusta oikeasti tuntuu."

Opiskelen Turun yliopistossa lasten ja nuorten kognitiiviseksi psykoterapeutiksi ja etsin 18-25-vuotiaita nuoria koulutuspotilaiksi. Tapaamiskertoja 10-20 kasvotusten tai Teamsin välityksellä. Käynnit ovat maksuttomia emyläisille. Ota rohkeasti yhteyttä, niin sovitaan tutustumiskäynti.

Kevätterveisin, Anne  
p. 0503649656

# Emy mahdollistaa

## Avoimia vapaaehtoistehtäviä

- Emy-chatin vetäjän pariaksi Tukinettiin
- OCD-ryhmään vetäjän pariaksi
- ADHD-ryhmän vetäjän pariaksi
- Diakoniatalolle kahvilaan järjestelyavuksi ja kohtaamaan kävijöitä pe klo 9–12 tai 12–14. (Niittykumussa Olarin kirkon vieressä, Rälssitilankuja 1)
- Ystävär ryhmään vetäjäksi
- Talkoovastaavan pariaksi
- 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 Puuemyssä ti 21.4.

**klo 16–17.30.** Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emyn vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus. Ilmoittautuminen ma 20.4. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

**Ystävär ryhmä Puuemyssä.** Ryhmä alkaa kokoontua keskiviikkoisin klo 13.30–15, kun porukka on saatu kasaan. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämään sä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittaudu ryhmään 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, ilmoittaudu 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.

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



# Emyn kohtaamispaikat

## Kohtaamispaikka

### Puuemy

Terveyskuja 2 C, Espoon keskus  
p. 050 310 7985

Auki arkisin ma-pe 9-16.30. **Kiinni 3.4., 6.4. ja 1.5.**  
Auki vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16,  
varmistu kuitenkin soittamalla etukäteen.

**Puuemy** on Emyn uusi kohtaamispaikka Espoon keskuksessa, Samarian terveysaseman vieressä, hyvien liikenneyhteyksien varrella. Puuemyssä on kolme kerrosta ja paljon tilaa toiminnalle.



## Kohtaamispaikka

### Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti  
p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15. **Kiinni 3.4., 6.4. ja 1.5.**  
Auki vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16, varmistu kuitenkin soittamalla etukäteen.

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



## Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

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

Auki ma 10-14, ke-pe 10-15. **Kiinni 3.4., 6.4. ja 1.5.**

**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 tuttuja ja tuntemattomienkin kanssa. Discordiin pääset helposti Emyn kotisivuilta. Tervetuloa mukaan!



# Tuu messiin! -toiminta

## 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 8.4. Maalailaan figuja Olotilassa klo 16-20.** Tule kokeilemaan minien maalaus-ta Artun johdolla. Voit maalaila Valoemyn figuja tai tuo omasi mukaan.
- **Pe-la 17-18.4. Yötila Olotilassa klo 16->.** Yötilassa ollaan yötä Olotilassa, kokkaillaan yhdessä, pelaillaan ja hengailaan. Ilmoit-taudu mukaan Vellossa.
- **Ke 22.4. Korjaus- ja/tai tuunausilta opiskelija Elsan kanssa klo 16-20.** Tuu messiin korjaa-maan vaatteita, tekemään käsitöitä ja mitä nyt ikinä!
- **Pe 24.4. Karaokea Olotilassa klo 17-20.** Tule esittämään suosikkikappaleesi
- **Ma 27.4. Ohjaamon Olotilassa kevätretki Urheilupuistoon tai sisätilapiknik sateen sattuessa klo 15-18.** Lähdetään haistele-maan kevättä ja otetaan eväät messiin.

**Olotiloissa on tällä hetkellä aika kiva kattaus roolipeliryhmiä:**

- D&D -roperyhmä keskiviikkoisin parit-tomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Turkka
- Call of Cthulhu -roperyhmä torstaisin pa-rillisina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Philip.
- Cyberpunk 2020 -roperyhmä torstaisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeel-la. 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



**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 merkittyyinä!

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

## Messissä! -Discord



## Messissä! -somet

@emymessissa



# Emyn Länsituuli-hanke

**Huima huhtikuu on täällä ja kevät keventää jo mieltä ainakin allekirjoittaneilla.** Maaliskuussa oli monen monta hauskaa hetkeä, joista poimintana Kansainvälisen ryhmän kokkaussilta, jossa pääsimme maistamaan syyrialaisia makuja. Ruoka oli hyvää ja seura vielä parempaa. Lohjan laajentuneessa K30-toiminnassa vietettiin musiikkiteemaisia torstai-iltoja ja maanantaisin meno on ollut varsin eloisaa, kuten tapana onkin ollut. Inkoossa aloitimme ihan uutena nuorten aikuisten toiminnan, josta olemme erityisen iloisia. Kivaa saada lisää toimintaa Inkooseen.

Huhtikuun poimintoihin kuuluu Nummelassa järjestettävä kansainvälinen verkostoitumisilta, jossa tutustutaan uusiin ihmisiin, maistellaan eri kulttuurien ruokia ja nautitaan musiikkiesityksistä. Kansainvälinen ruokateema jatkuu Nummelassa kerran kuukaudessa pidettävässä kokkausryhmässä, joten jos ruoka ja hyvä seura kiinnostaa niin tämä ryhmä kannattaa tulla kokeilemaan. Uusiin tuuliin kuuluu myös Siuntiossa alkava maanantai-ryhmä, jonka avajaisia juhlitaan 20.4. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Ohjelmassa on ainakin lautapelejä, kahvittelua ja hyvää seuraa.

**Huhtikuun tärppejä:**

- 1.4. Byakaffet Inkoon Degerbyssä klo 10–12.
- 1.4. Kansainvälinen kokkaussilta Nummelassa klo 17–20.
- 7.4. Kansainvälinen verkostoitumisilta Nummelassa
- 9.4. ja 23.4. Inkoo nuoret aikuiset klo 16–18.
- 16.4. Kävelyjalkapalloa Hannan ja Suvn kanssa Laurentius-koululla klo 15–16.
- 20.4. Siuntion uuden ryhmän aloitus klo 10.20–12.30.
- 23.4. Sateenkaarikahvila Lohjalla klo 16–18.
- 23.4. Naisten liikuntavuoro Lohjalla Laurentius-koululla klo 15–16.

Muut ryhmät jatkuvat tuttuun malliin mutta seuraathan myös kotisivuja mahdollisten muutosten vuoksi. Meidän arjessa sattuu ja tapahtuu asioita, joten muutokset ovat aina mahdollisia. Onneksi meillä on niin timanttinen tiimi Länsituulen vapaaehtoisten ja upeiden osallistujien kanssa, että pystymme jatkamaan toimintaa usein, vaikka me ohjaajat hoideltaisiin joskus ihan oikeissa kunnissa väärään aikaan. Kiitos teille kaikille siitä! Olette ihan parhaita!

**Ollaan taas ihmisiä toisillemme ja jutellaan kun nähdään!**

*Terkuin  
Hanna ja Suvi*



*Kuvassa Länsituulen lettumaisteri*

# 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 Googlella 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.

**Tärkeissä vain muutamia Olohuoneen tapahtumista, tilassa järjestetään paljon muitakin, katso lisätietoja: [emy.fi/tilapilotti/](https://emy.fi/tilapilotti/)**

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. Tärppejä Olarin Olohuoneelta:

- **Tervetuloa pelaamaan shakkia tiistaina 21.4.2026 klo 13-16 Olarin olohuoneelle.** Kahvitarjoilu! Kaikki shakista kiinnostuneet mukaan vaan! Järjestäjänä Emy:n shakkikerho
- **Hiljaisuuden joogaa keskiviikkoisin klo 10-11.** Hiljaisuuden jooga on suunnattu yli 15-vuotiaille. Ohjaajana Olarin seurakunnan diakoni Johanna Harjunkoski. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Ei joogaa: 8.4., 15.4. Viimeinen joogatunti on 20.5.2026. Lämpimästi tervetuloa!
- **Yhteisöllinen iltapäivä keskiviikkoisin klo 14-17.30 Olarin olohuoneella ja talvipuutarhassa.** Tarjolla kahvia ja kohtaamisia kaikille ja kaikenikäisille. Tervetuloa mukaan!
- **Avoin taideryhmä huhti-toukokuussa maanantaisin klo 13-15 ja torstaisin klo 10-12 (ei to 14.5.)** Olarin olohuoneella kaiken ikäisille. Ohjaajana Irina. Teemana muun muassa kasvien/kukkien maalausta. Tervetuloa mukaan!
- **Mindfulness tunti perjantaisin klo 18-19 Olarin olohuoneella.** Tunnilla pyritään rauhoittumaan ja keskittymään. Se sopii kaikille, jotka pyrkivät keskittymään harjoitukseen. Kokoontuminen katutason ovella hetki ennen klo 18. Ohjaajana Samuli. Lämpimästi tervetuloa!

## OLARIN KEVÄTSIIVOUS

La 18.4. klo 12–15, Olarin olohuone  
Tule lisäämään lähialueen viihtyvyyttä ja antamaan käyttämättömille tavaroille uusi koti!  
Tervetuloa mukaan roskienkeruu- ja kirppistapah-tumaan Olarin olohuoneen talvipuutarhaan ja sen ympäristöön.

Ohjelmassa

- Roskienkeruuta lähialueella
- Talvipuutarhan pihakirppis – myy omia tarpeettomia tavaroitasi
- Lapsille: roskabingo, askartelupiste ja oma istutushetki
- Roskienkeruu klo 12–15. Roskapihtejä, hanskoja ja roskapusseja voi hakea Olarin olohuoneelta klo 12–13. Kerääjille tarjolla mehua, kahvia ja teetä.
- Kirppismyynti talvipuutarhassa. Tuo oma viltti, pieni pöytä tai rekki myyntipaikaksi.

Ilmoittautuminen kirppismyyjäksi 15.4. mennessä: [tiina.pajula@emy.fi](mailto:tiina.pajula@emy.fi)

Tapahtuman järjestävät: Olarin seurakunta, Emy ry ja Olari-Seura ry.



**Tiedustelut Tiina Pajula**  
p. 050 310 7982  
[tiina.pajula@emy.fi](mailto:tiina.pajula@emy.fi)

# 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](http://www.vello.fi/emyry). Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta [emy.fi/tietosuojaseloste](http://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.

- **Puuemyn 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](http://vello.fi/emyry) tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ma** klo 10–13. Ilmoittaudu [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Meriemyn p. 050 471 7774.

**Puuemyn ystäväryhmä klo 10–11.45. Terveyskuja 2 C, ei 6.4.** Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.

**Leivontaryhmä Valoemyssä ma klo 11–14, ei 6.4.** Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen: [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Joogaa Yhteisöotalo Espoossa ja etänä ma klo 12.15–13.30, ei 6.4.** 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](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981. Jatkuu 25.5. asti.

- **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 13.4. Emyssä (Terveyskuja 2 C). Ohjaajina Marika Hyvä Kodista, Virpi Emystä ja Tiina kirjastosta.
- 13.4. Emyssä, Terveyskuja 2 C
- 27.4. Yhteisiä kokemuksia - yksilöllisiä tarinoita
- Voit osallistua kaikille tai yksittäisille kerroille.
- Ilmoittautuminen [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

## Shakkikerho Puuemyssä ma klo 13–15, ei 6.4.

Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkot vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

## Keilausta Tapiolan keilahallissa ma 13.4.

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

## Musankuunteluryhmä Valoemyssä

**ma 13.4. klo 14–15.** Kuunnellaan musiikkia eri genreistä. Huhtikuun teemana on reggae. Voit ehdottaa omia suosikkejasi. Et tarvitse tietoa tai kokemusta – riittää että tulet ja annat musiikin viedä. Jaetaan ajatuksia, heränneitä fiiliksiä ja joskus vaikka hiljaisuutta. Vetäjänä vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Seuraava kerta 11.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

## Maanantaimaalarit Puuemyssä ma

**klo 14–16, ei 6.4.** 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](http://vello.fi/emyry) tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Raitin Pysäkin ystäväryhmä ma klo 15–17, ei 6.4. (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, ei 6.4.** Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

### **Ohjaamotalon Olotila (18-32 v.) ma**

**klo 15–18, ei 6.4.** Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelaila pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15–16. 27.4. Ohjaamon Olotilassa kevätretki Urheilupuistoon tai sisätalipiknik 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 27.4. tarjolla leivontaa! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

### **Sulkapalloa Lagstadin koulussa ma klo 17–18, ei**

**6.4.** Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mukaan tarvitset sisäkengät ja mukavat liikuntavaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Jatkuu 27.4. asti. Ilmoittautuminen: [vello.fi/emymy](http://vello.fi/emymy) tai Saaralle p. 050 312 5192.

### **Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa**

**klo 17–18.30, ei 6.4.** 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/emymy](http://vello.fi/emymy) tai Saaralle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

### **Nuorten aikuisten (18–32 v.) roperyhmä**

**Discordissa ma klo 18.30–20.30, ei 6.4.** Ryhmässä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masquerade kahdessa kampanjassa, joista kumpikin on täynnä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18-32 V.

## **Tiistai**

**Puuemyn talkoot ti** (Terveyskuja 2 C). Puuemyn talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu [vello.fi/emymy](http://vello.fi/emymy) 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/emymy](http://vello.fi/emymy) tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

### **Runoryhmä Puuemyssä 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/emymy](http://vello.fi/emymy) 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.) Emyn Puuemyssä 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, 28.4.**

**asti.** 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 Puuemyssä ti**

**21.4. 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. Seuraava kerta: 19.5.

KUUKAUSI-  
KOKOUKSEN  
TOIVE!

# Emyn ryhmätoiminta

**Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Puuemyssä ti 14.4. ja 28.4. klo 18–19.30.** Ryhmä kokoontuu luotamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Osoite: Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 12.5. ja 26.5.

## Keskiviikko

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

- **Puuemyyn 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 Meriemyyyn p. 050 471 7774.
- **Valoemyyn Talkoot ke klo 10–13.** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

**OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä ke 22.4. klo 13–15.** Onko sinulla pakko-oireinen häiriö, OCD? Tule mukaan lämminhenkiseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaaja Bella. Osoite: Terveyskuja 2 C. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983. Seuraava kerta 20.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**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.

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

**Keskusteleva teehetki Puuemyssä ke klo 16–17.30** parillisina viikkoina. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana vapaaehtoiset Merja ja Kirsi. Osoite: Terveyskuja 2 C. Tulevat kerrat: 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 kaikenlaista 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.

- **Ke 8.4. Maalillaan figuja Olotilassa klo 17–20.** Tule kokeilemaan minien maalausta Artun johdolla. Voit maalilla Valoemyyn figuja tai tuo omasi mukaan.
- **Ke 22.4. Korjaus- ja/tai tuunausilta opiskelija Elsan kanssa klo 16–20.** Tuu messiin korjaamaan vaatteita, tekemään käsitöitä ja mitä nyt ikinä!

Keskiviikon Olotiloissa on tarjolla ryhmätoimintaa:

- Parittomina viikkoina D&D-roolipeliryhmä Turkan johdolla klo 17–19.

**Futsalia Storängenin koulussa ke klo 17–18, 29.4. asti.** Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Osoite: Rehtorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

## Torstai

**Puuemyyn talkoot to (Terveyskuja 2 C), ei 2.4. ja 30.4.** 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 Valoemyssä to 16.4. klo 10.30–11.30.** Tutustutaan, jututellaan 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 23.4. klo 12–13.30.** Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soitimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraava kerta: 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: 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.

**Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa to klo 13–14.30, ei 2.4.** Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Vastassa vapaaehtoiset Valpuri ja/tai Päivi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192. Ei 14.5.

**Toimintaryhmä Puuemyssä to klo 13.30–15. Ei 2.4., 30.4.** Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. Ei 14.5.

- 9.4. Kohtaamistaide: tunteet
- 16.4. Kohtaamistaide: voimavarat
- 23.4. Makumatka Meksikoon (\*)

\*) Huom! klo 13.30–16. Ilmoittaudu 21.4. mennessä: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192. 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 kerrat: 2.4., 16.4., 30.4., 28.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Peliryhmä Meriemyssä to klo 13.30–16 parittomina viikkoina.** Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokemaan palapelejä. Seuraavat kerrat: 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Englannin keskustelukerho Valoemyssä to klo 14–15, ei 2.4.** Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Jatkuu 28.5. asti. Ei 14.5.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

**Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa to klo 14–15.** 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 kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on kaikenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Teemailtoja:

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

- **To 2.4. Pääsiäistila klo 16–21!** Tarjolla erilaisia pääsiäistyyppisiä herkkuja, kivoja tyyppisiä sun muuta. Tuu messiin!

Torstain Olotiloissa on tarjolla 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 Puuemyssä 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 höpöttelykavereita kun siivoilet, järjestelet tai hoidat muita arkisia askareita. Mukaan voi myös 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, 23.4. asti. Ei 2.4.** 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.

## Perjantai

**Talkoot, ei 3.4. ja 1.5.** Kokkaillaan ja huolehditään kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Puuemyyn 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.

# Emyn ryhmätoiminta

## Hyvän mielen ryhmä pe klo 12–14.30

**Niittykummussa, ei 3.4. ja 1.5.** 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/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Paikka: Diakoniatalo, Olarin kirkon kerhosiipi, Rälssitilankuja 1, Niittykumpu.

- 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 & 1.5.

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 Saaralta p. 050 312 5192.

## Bänditaitoryhmä Puuemyssä 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/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Jatkuu 29.5. asti.

## Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä

**Valoemyssä pe klo 13–15, ei 3.4. & 1.5.** Puhutaan helppoa suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoittelaan yhdessä. Lisätietoa: sandra.saim@emy.fi, p. 050 310 7983.

## Läksyryhmä Valoemyssä pe klo 13–16,

**Neukkarissa, ei 3.4. & 1.5.** 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. Lisätietoa Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18–32 V.

## Kävelyä Puuemyssä pe klo 14–14.45, ei 3.4. & 1.5.

Tehdään pieni kävelylenkki lähiympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Lähtö: Terveyskuja 2 C. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192. Ei ennakkoilmoittautumista.

## Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa

**pe klo 16–17, ei 3.4. & 1.5.** Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Saaralta p. 050 312 5192. Jatkuu 12.6. asti.

## Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila

**Valoemyssä pe klo 16–20, ei 1.5.** 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 teemakertoja:

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18–32 V.

- **Pe-la 17.4.–18.4. Yötila!** Yötilassa ollaan yötä Olotilassa, kokkaillaan yhdessä, pelaillaan ja hengailaan. Ilmoittaudu mukaan Vellossa.
- **Pe 24.4. Karaokea Olotilassa klo 17–20.** Tule esittämään suosikkikappaleesi. 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! Tarvitset oman Minecraftin. Pyydä rooli Discordissa hyvissä ajoin! Vetäjänä Kai. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE  
AIKUISILLE  
18–32 V.

### Emyn kuukausikokous Meriemyssä la 25.4. klo

**13–14.** Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloite-laatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983. Seuraava kerta 30.5.

### Kaikukorttiryhmä Meriemyssä la 25.4. klo 14–15.

Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-tahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983.

## Sunnuntai

**Tutustutaan naapurimaa Viroon-ryhmä su 12.4., 17.5. ja 14.6. klo 13–14 Puuemyssä.** Tule tutustumaan ja oppimaan Virosta! Ryhmä kokoontuu kolme kertaa sunnuntaipäivystyksen yhteydessä. Ryhmäkerrat: 12.4. Yleistä tietoa Virosta, 17.5. Viron kulttuuri, historia ja erilaiset ajatukset, 14.6. Viron kieli. Tervetuloa mukaan!

# Emyläisten runoja

## **Ilta**

Luot muistoja,  
suloisia niitä.  
Purppuraa  
punaista  
sisälläni kannan.

Keltaisen kullan  
viitan aika  
vielä joskus  
harteillesi pukee.

On kevyt askeleesi,  
poutapilven tuoksuinen.  
Keijuna sinut muistan.  
Sinun nimesi on ilta.

## **Andy**

### **Kun sulaa jää**

Keväällä,  
kun sulaa jää,  
valon määrä lisääntyy  
ja pimeä kuin hiljentyvä  
tilaa jättää.

Alkaako kaikki taas elämään,  
kuin odottaen uuteen kukoistukseen,  
jään sulaneen jälkeensä jättämään.

Kasvien nuput nousevat  
ja joku elämään saa monet elävät,  
saapuu uusi päivä kirkas,  
kun karhut unistaan noustuaan,  
herätys iloinen vastassaan.

Koko luomakunta kukoistukseen herää,  
kuin odottaen huomaa valon  
kasvavaa määrää.

Kun sulaa jää,  
ja kevään kutsun  
lämpö valon herättää.

## **M. B.**

## **Hidas aamu**

Heräsin äkkiä aamulla  
oliko tuo unta vain  
Olin pulassa siinä  
mutta enpä ollutkaan  
Pelkkää unta vain  
Nousen ylös hidastellen  
Päivä alkaa aina venytellen.

## **Lassi**

### **Kevättä ilmassa**

Sadetta taivaanrannassa,  
aurinko pilvien takana piilossa.  
Katson muuttolintujen paluuta. vaikka sataa tihut-  
taa.

Sää on lämpenemässä,  
kevät on todella tulossa.  
Vaikka yöpakkasia voi vielä tulla, talven selkä on  
nujerrettu.

Leskenlehdet alkavat kukkia, ympäristö keltaista.  
Pajunkissat valkoiset, lumen valkoiset loistavat.  
Pääsiäistrullit kiertävät.

Kevättä on ilmassa!

## **Anne Karhu**

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

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

# Yhteistyökumppaneiden toimintaa

## Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveyden keskusliitto on valtakunnallinen järjestö, joka tukee mielenterveysongelmia kokeneita ihmisiä tarjoamalla neuvontaa, koulutusta, vertaistukea ja vaikuttamistoimintaa Suomessa. Emy on MTKL:n jäsenyhdistys.



Mielenterveyden keskusliitto

### Palvelut ja tuki

MTKL tarjoaa laajan valikoiman palveluita, jotka ovat avoimia ja maksuttomia kaikille:

- Valoa-chat ja Valoa-vertaischat: nimettömät ja luottamukselliset keskustelut mielenterveysalan ammattilaisten ja vertaisten kanssa.
- Verkkokurssit ja itseopiskelumateriaalit: esimerkiksi kursseja epävakaasta persoonallisuushäiriöstä ja muista mielenterveyden haasteista.
- Vertaistuki ja ryhmätoiminta: ryhmächatit ja teemaillat tukevat kuntoutujia ja heidän läheisiään.
- Neuvonta ja ohjaus: sosiaaliturvaan, etuuksiin ja kuntoutukseen liittyvä neuvonta, sekä opas psyykkisen sairauden vaikutusten kuvaamiseen hakemuksissa.
- Koulutus ja työelämävalmennus: liitto kouluttaa vertaistukihenkilöitä, järjestää kuntoutujille suunnattuja kursseja ja tukee työ- ja koulutusvalmiuksia.

**Lisätietoja toiminnasta:** <https://mtkl.fi/>

**MTKL kurssihakue:** <https://mtkl.fi/tarvitsen-tukea/kurssit-ja-tapahtumat/>

## HyTe ry

HyTe ry – verkostojärjestö

HyTe ry on Uudenmaan hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen verkostojärjestö. HyTe auttaa ja tukee järjestöjä, jotka pitävät huolta ihmisten hyvinvoinnista ja terveydestä. Emy on HyTe:n jäsenjärjestö.

HyTe ry on Uudenmaan hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen verkostojärjestö. Tarinamme alkoi vuonna 2004, jolloin espoolaiset järjestöt kaipasivat kipeästi toimintatiloja. Siitä lähtien olemme kasvaneet ja kehittyneet, ja tänä päivänä edistämme järjestöjen toimintaa Uudellamaalla ja valtakunnallisissa yhteistyöverkostoissa.



## Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää sosiaali- ja terveystalvet, pelastustoimen palvelut sekä opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelut Espoon, Hangon, Inkoon, Karkkilan, Kauniaisten, Kirkkonummen, Lohjan, Raaseporin, Siuntion ja Vihdin asukkaille.

Emy tekee tiivistä yhteistyötä LUVN:in kanssa.



## 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 Mielensterveysyhdistys Kisu ry

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



Kirkkonummen Seudun  
Mielensterveysyhdistys 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 elävillä Emyn toimintaan osallistuvilla ja Espoossa tai Kauniaisissa asuville Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärpejä löydät: [emy.fi/kaikukortti](http://emy.fi/kaikukortti)

**Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta ja ohjaajilta.**



# EMY -tiedote

Terveyskuja 2 C  
02770 Espoo

