

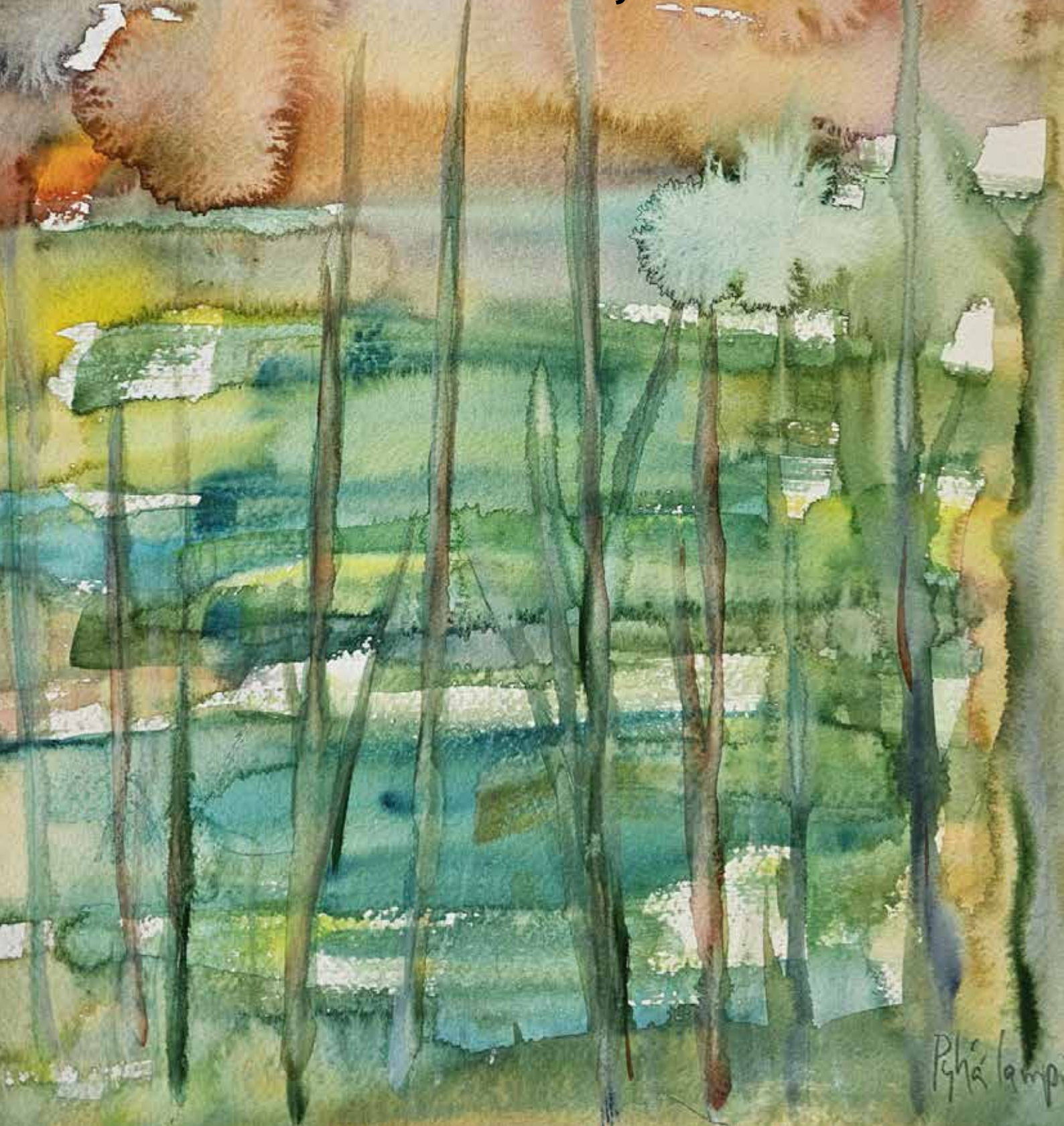


EMY-

tiedote

**Toukokuu
2026**

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



Pihälampi

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

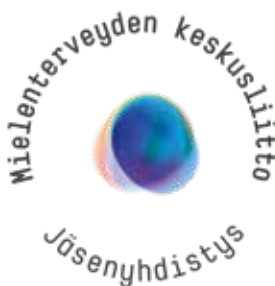
Jäsenmaksu vuodelle 2026 on 15 €, joka sisältää yhdistyksen kokouksissa osallistumisen äänivaltaisena jäsenenä yhdistyksen päätöksentekoon tai sitten kannatusjäsenmaksu 200 €, joka nimensä mukaisesti on Emyn kannattamista ilman äänioikeutta. Maksamalla 45 € maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä paperinen 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

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	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
Ohjaaja	Ulla Sundström	p. 050 310 7980	ulla.sundstrom@emy.fi
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		



Toukokuun tärrpit

5.5.	Makumatka Nigeriaan Puueilyn talkoissa
6.5.	Avomielin-pingisturnaus
7.5.	Avomielin-vierailu Helmi ry
8.5.	HKO yleisökenraali "Praham ilta" Musiikkitalossa
12.5.	Espoo-infon palveluneuvojat Puueymyssä
13.5.	Elokuvailtapäivä Valoemyssä
21.5.	Ulkoilupäivä Pirttimäkeen
29.5.	Herkkuperjantai Merielyn talkoissa
26.5.	Matinkylän Kyläkarnevaalit
26.5.	Retki ja virkistyspäivä Raaseporissa
27.5.	Vuorovaikutus ja ihmisuhteet -luento Puueymyssä
29.5.	Bileperjantai Puueymyssä
30.5.	Emyn kuukausikokous Meriemyssä

EMY-tiedote 5/2026

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

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Y-tunnus: 0678820-6

EMY ry, Terveyskuja 2 C, 02770 Espoo espoon-

mielenterveys@emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan

internet-osoitteessa www.emy.fi/emy-tiedote

Vastaava toimittaja, taitto: Arttu Pöyhtäri

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilauhinta: 45 €/kalenterivuosi. Sisältää myös

Emyn jäsenmaksun.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 11 krt/vuosi.

Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimit-

taa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä

sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.

Kansi: Mika

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Toukokuussa kevät muuttuu kesäksi ja kuun lopulla Emyn ryhmistä osa jää kesätauolle ja tilalle tulee valikoima tuttuja, ja varmasti uusiakin, kesäryhmiä. Tämä on Emyn ensimmäinen kesä Puueymyssä ja innolla odotammekin, että mitä kaikkea siellä voi kesällä tehdä. Kunhan nyt ramppi ensin valmistuisi...

Toukokuussa on tarjolla myös melkoinen kattaus retkiä erilaisiin kulttuurieroihin, ja muuhunkin toki, sekä muutamia tuttuja tapahtumia. Yksi näistä onkin allekirjoittaneelle erityisen tuttu vuosien varrelta, nimittäin Matinraitin Kyläkarnevaalit Matinkylän asukaspuistossa. Tarjolla taas monien toimijoiden kojuja, joista Emy yksi, ja itse partiointialueella tutussa järkkäriivissä. Tulkaa moikkaamaan!

Tapahtuma on ehkä enemmän perheen pienemille suunnattu, mutta paikalla on myös erilaisia ruokia ja viime vuonna nappasin kirjaston pisteeltä ilmaisen kirjan. Jos haluat tietää mikä, tule kysymään!

Toukokuussa voi myös jo katsella kauemmas kesähorisonttiin vaikkapa hakemalla mukaan Emyn tutulle kesäleirille Stora Blindsundin saarella juhannuksen jälkeisellä viikolla. Ellet ole vielä ollut leirillä, hae ihmeessä mukaan. Saari tarjoaa melko täydellisen kesämiljöön lähellä kaupunkia.

Hyviä kesäilmoja toivottaen

Arttu



Ajankohtaista

Tapahtuu toukokuussa

Tervetuloa tutustumaan Emyn toimintaan pop-up-pisteille!

Virtuaaliesittely Zoomissa

- emy.fi/emy-virtuaaliesittely/
- Ti 12.5. klo 9.30–10

Samarian terveysasemalla

- Terveyskuja 2
- Ma 4.5. klo 9–11.30

Matinkylän psykiatrian poliklinikalla

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

Leppävaaran psykiatrian poliklinikalla

- Linnoitustie 7, hissiaula
- Ke 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 tai p. 050 310 7981.

Makumatka Nigeriaan Puuemyn talkoissa ti 5.5. klo 9.30–13. Makumatkalle johdattaa opiskelija Eseh. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nojatuolimatka Nigeriaan ti 5.5. klo 13–14 Puuemyssä. Opiskelija Eseh vie meidät mukaansa kotimaansa kiehtovaan kulttuuriin. Luvassa on tarinoita Nigeriasta, rytmikästä musiikkia, hauskoja pelejä sekä ripaus afrikkalaista elämäniloa ja makupaloja!

Avomielin-pingisturnaus ke 6.5. klo 12. Yhteislähtö Puuemystä klo 10.25. Matkat omakustanteisesti. Lämpimästi tervetuloa osallistumaan Avomielin-pingisturnaukseen! Turnauksen järjestää Vantaan Hyvät Tuulet ry Myöhätuulen kohtaamispaikassa. Osoite: Laajaniityntie 3, Martinlaakso. Tule pelaamaan ja vietä mukava päivä muiden osallistujien kanssa! Tarjolla kahvia, teetä ja pientä purtavaa. Tapaaminen Myöhätuulella klo 11.45. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Espoo-infon palveluneuvojat Puuemyssä ti 12.5. klo 13–14. Espoo-infon palveluneuvojat auttavat maksutta monissa digipulmissa, esimerkiksi:

- Kaupungin nettisivu ja tapahtumat
- HSL-sovelluksen ja reittioppaan käyttö
- OmaKelan, Lunnan ja muiden viranomaispalvelujen käyttö

Lisätietoa: www.espoo.fi/asiointi puh. 09 816 21.

Elokuvailtapäivä ke 13.5. klo 13 alkaen Valoemyssä. Tule katsomaan elokuvaa Valoemyyn, tarjolla myös leffasnäksiä! Lisätiedot nettisivuilta emy.fi tai Tiialta p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Matinkylän Kyläkarnevaalit ti 26.5. klo 15–18. Tule viettämään mukava iltapäivä Matinkylän asukaspuistoon (Matinkatu 12). Ohjelmaa kaikenikäisille, tapahtumassa myös myynnissä erilaisia keväisiä herkkuja, kuten makkaraa. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Vuorovaikutus ja ihmissuhteet -luento ke 27.5. klo 13.30–15 Puuemyssä. Miksi yhteys syntyy toisten kanssa helpommin kuin toisten? Miten kiintymyssuhteet muovaavat tapaamme kohdata toisia ja rakentaa ihmissuhteita? Pysähdytään yhdessä vuorovaikutuksen ja ihmissuhteiden äärelle ja pohditaan, miten omia tapoja olla yhteydessä toisiin voi ymmärtää ja vahvistaa arjessa. Luennoitsijana ja keskustelun vetäjänä toimii työnohjaaja Joni Viljanen. Tule mukaan pohtimaan yhdessä! Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Bileperjantai Puuemyssä pe 29.5. klo 13–15. Nyt jorataan! Bailando Bileperjantaina pistetään jalalla koreasti ja nautitaan yhteisestä mukavasta ajasta. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja voi kysellä ja teemaehdotuksia antaa tiia.hachad@emy.fi, p. 050 310 7986.

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 29.5. 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.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retkiä toukokuussa

Avomielin-vierailu Mielenterveysyhdistys Helmi ry to 7.5. Yhteislähtö Puuemystä klo 11.30. Emy tarjoaa tarvittaessa meno- ja paluumatkan julkisilla kulkuvälineillä. Tapaaminen Helmi-talolla klo 12.30. Osoite: Mäkelänkatu 56. Tutustutaan Mielenterveysyhdistys Helmin tiloihin ja toimintaan. Sen jälkeen osallistumme Helmi-päivään, jossa ohjelmassa toiminnanjohtajan tervehdys ja maljannosto. Esiintymässä mies ja kitara, trubaduri Jusephi, joka esittää akustisia versioita tunnetuista pop- ja rock-hiteistä. Trubaduurin jälkeen nautimme kakukukahvit. Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Elokuva "Spede" to 7.5. klo 18–19.35 Kannusalissa. Elokuva kertoo Pertti "Spede" Pasasen elämästä ja urasta suomalaisen viihteen uudistajana. Tarina kuljettaa katsojan 1960-luvun lopulta Uuno Turhapuron syntyyn ja valtavaan suosioon sekä avaa, millainen Spede oli persoonana, työkaverina ja viihteentekijänä. Yhteislähtö Virpin kanssa Puuemystä klo 17.40. Voit tulla myös suoraan Kannusaliin, Kannusillankatu 4. Maksuton. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Retki Talomuseo Glimsiin pe 8.5. Yhteislähtö Valoemystä klo 13. Tapaaminen Glimsissä (Glimsintie 1, Espoo) klo 14. Emy tarjoaa tarvittaessa menomatkan lipun. Tule kokemaan palanen maa-seudun rauhaa ihan keskellä Espoota. Glims on vanha maatila, joka on toiminut noin 500-vuotisen historiansa aikana myös kestiekivarina Karvasmäen kylässä. Retki sisältää 30 min opastuksen (klo 14–14.30). Emyläisille maksuton sisäänpääsy. Retkeläisille varattu pienet eväät. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

HKO yleisökenraali "Prahan ilta" Musiikkitalossa pe 8.5. 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 tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Luonnotar ja Jolanta pääharjoitus ma 11.5. Oopperassa. Tapaaminen Oopperatalolla klo 17.30. (Kesto n. 1 h 50 min, ei väliaikaa.) Osoite: Helsinginkatu 58, Suomen Kansallisooppera. Tapaaminen Mannerheimintien pääsisäänkäynnin aulassa. Vapaaehtoinen Tuula on vastassa. Menemme klo 17.45 yhdessä saliin, myöhässä ei pääse sisään. Kahvila on auki. Reput ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Ulkoilupäivä Pirttimäkeen to 21.5. klo 10. Tervetuloa mukaan ulkoilemaan luonnonhelmaan ja viettämään leppoisaa aikaa yhdessä. Paistellaan makkaraa ja nautitaan lämpöisiä juomia. Kannaan yhdessä mukaan tulevat eväät ja tarvikkeet mennen tullen. Yhteislähtö Puuemystä klo 10. Emy tarjoaa tarvittaessa bussimatkat. Tulethan ajoissa paikalle ja muistathan ottaa mukaan myös oman vesipullon. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki ja virkistyspäivä Raaseporissa ti 26.5. Tapaaminen Puuemyssä klo 10. Matkustamme junalla Lappohjaan, jossa osallistumme FinnFamin järjestämään virkistyspäivään Sjomansro Merihotellissa. Päivä tarjoaa mahdollisuuden hengähtää ja irrottautua arjesta merellisessä ympäristössä. Ohjelmassa on valinnaisia aktiviteettejä kuten opastettu meriretki, melonta, rantakävely ja maastopyöräily. Retki ei sovellu liikuntarajoitteisille. Emy retken omavastuu hinta on 30 €. Hintaan sisältyy juna-matkat, aktiviteetit, lounas (sis. ruoka, jälkiruoka, kahvi) sekä iltapäiväkahvit. Paluu klo 19.22. Espoon asemalle. Sitovat ilmoittautumiset 8.5. mennessä: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192. Virkistyspäivän järjestää FinFami Uusimaa.

Ilon Pilke -tapahtuma Lapinlahden Lähteellä to 4.6. klo 12–15. Yhteislähtö Puuemystä klo 11. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Retki (18–45 v.) hevostalli Stall Gobbackaan to 4.6. Retki on 18–45-vuotiaille ja pitää sisällään talliin ja hevosiin tutustumista. Halukkaat saavat kokeilla hevosen hoitoa sekä ratsastusta. Huom! Kävelyä retkellä noin 2 km. Ei sovi liikuntarajoitteisille. Retkelle lähdetään yhteislähdöllä Puuemystä klo 10. Tallilla varattu aika klo 11.30–13.30, jonka jälkeen palaamme Espoon keskukseen. Emy tarjoaa tarvittaessa meno- ja paluumatkan julkisilla kulkuvälineillä. Sitovat ilmoittautumiset ti 2.6. mennessä vello.fi/emyry tai Artulle p. 050 312 5193. Retki yhteistyössä Hyvä Koti Ry kanssa.

Ajankohtaista

Retki Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan pe 5.6. Yhteislähtö Valoemystä klo 13. Tapaaminen puutarhalla klo 14. Osoite Kaisaniemenranta 2, Helsinki. Emy tarjoaa tarvittaessa yhteislähtijöille menomatkan lipun. Puutarhan Kasvihuoneet tarjoavat mieleenpainuvien elämysten lisäksi tietoa kasvien saloista. Kasvihuoneissa pääsee kokemaan esim. sademetsä- tai aavikkohuoneen. Maksuton sisäänpääsy, Kaisaniemen kasvitieteellisellä puutarhalla on ilmaispäivä. Ilmoittaudu: vello.fi/emymy tai Saaralle p. 050 312 5192.

Retki Isoon Vasikkasaareen ke 9.6. Espoon saaristopäivänä. Saaristomaisemia, ulkoilua ja liikuntaa! Reittiveneliikenne Isoon Vasikkasaareen on maksutonta klo 9–16. Emyn yhteislähtö Nokkalasta (Nokkalanniemi 2) klo 9.45 veneellä. Sauna lämpimänä. Saarelta löytyy WC, keittokatos ja vesipisteet. Voit ottaa omat eväät mukaan. Emy tarjoaa yhteislähtijöille makkaran ja mehua. Saarella on myös kesäkahvila. Ilmoittautuminen yhteislähtöön ma 7.6. mennessä vello.fi/emymy tai Ullalle p. 050 310 7980.

Leirejä tulossa

Avomielin-leiri Kesärinteen leirikeskuksessa Tuusulassa ma 18.5. - to 21.5. Voit kysyä vapaita paikkoja Saaralta p. 050 312 5192.

Kesäleiri Stora Blindsundissa ma 22.6.-pe 26.6. Saarella on vanha pitsihuvila, sauna, tenniskenttä ja ulkovessat. Leirillä yövytään sisällä huvilassa tai halutessaan teltassa ulkona. Ruoat ja muut järjestelyihin liittyvät askareet tehdään leirillä talkoohengessä. Leiri ei sovellu liikuntarajoitteisille. Leirin hinta on 45 €. Emy tarjoaa loput. (Jos leirin keskeyttää, leirimaksua ei palauteta.) Hae leirille pe 29.5. mennessä täyttämällä hakulomake, joka löytyy 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 viikolla 23. Lisätietoja Saaralta p. 050 312 5192 tai Sandralta p. 050 310 7983.

Olarin Olohuone

Olarin olohuone on Espoon Ylä-Olarissa Simo Järvisen aukiolla Olarin Talvipuutarhan yhteydessä sijaitseva yhteisöllinen tila. Tilan omistaa Espoon kaupunki ja tilaa operoi Emy. Olohuoneella järjestetään monipuolista avointa ohjelmaa niin sanotusti vauvasta vaariin. Yhdistykset voivat varata tilaa käyttöönsä erityisesti avoimeen toimintaan ja alueen asukkaat järjestävät tilassa avointa toimintaa vapaaehtoisuuden periaatteilla. Ajankohtaiset asiat löydät aina verkkosivulta: <https://www.emy.fi/tilapilotti/> tai ota yhteyttä Tiina Pajulaan 050 310 7982

Toukokuun tärppejä

- Kerhotoimintaa, esimerkiksi käsitöitä, kuvataidetta, mindfulness, kuntopiiri ja lautapelejä
- Espoo cine lyhytelokuvia ti 12.5.2026 klo 16.30
- Yhteislaulua euroviisuteemalla ma 25.5.2026 klo 18–19
- Yhteisöllinen iltapäivä: kahvia ja kohtaamisia keskiviikkoisin klo 13–16



Emy mahdollistaa

Kiinnostaako vapaaehtoistyö?

- Emy-chatin vetäjän pariksi Tukinettiin
- OCD-ryhmään vetäjän pariksi
- ADHD-ryhmän vetäjän pariksi
- Ystäväryhmään vetäjäksi
- Retkien vetäjäksi
- Talkoovastaavan pariksi
- Vertaistukihenkilöksi
- Päivystäjäksi kohtaamispaikkaan
- Ehdota jotain uutta vapaaehtoistehävää, joka sinua kiinnostaisi!

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

Ystäväryhmä 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 Puuemystä, 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 kaipaavat 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 omatoimisesti. 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 1.5. ja 14.5.**

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

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



Kohtaamispaikka

Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti

p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15. **Kiinni 1.5. ja 14.5.**

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

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



Kohtaamispaikka ja ryhmätila

Valoemy

Kuunkehrä 2 A,

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

Auki ma 10-14, ke-pe 10-15. **Kiinni 1.5. ja 14.5.**

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



Virtuaaliemy Discordissa

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

Virtuaaliemy on kohtaamispaikkamme verkossa, jossa voi jutella helposti tuttujen ja tuntemattomienkin kanssa. Discordiin pääset näppärästi 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
Ei 1.5. ja 14.5.

Olotiloissa tarjolla myös erilaisia teemailtoja:

- **Ke 13.5. Maalailtaan figuja Olotilassa klo 16-20.** Tule kokeilemaan minien maalausta Artun johdolla. Voit maalailta Valoemyyn figuja tai tuo omasi mukaan.
- **Ke 20.5. Korjaus- ja/tai tuunausilta opiskelija Elsan kanssa klo 16-20.** Tuu messiin korjamaan vaatteita, tekemään käsitöitä ja mitä nyt ikinä!
- **Pe 22.5. Karaokea Olotilassa klo 17-20.** Tule esittämään suosikkikappaleesi! Karaokeisäntänä Jukka.
- **Ma 25.5. Ohjaamon Olotilassa kevätretki Lähderantaan 15-18.** Lähdetään haistelemaan kevättä ja otetaan eväät messiin.
- **Pe 29.5. PowerPoint-bileet Olotilassa klo 17-20.** Tule kertomaan omista harrastuksista, mielenkiinnon kohteista tai kuuntelemaan muita MIkaelin johdolla!

Olotiloissa on tällä hetkellä aika kiva kattaus roolipeliryhmiä:

- 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



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

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Messissä! -Discord



Messissä! -somet

@emymessissa



Emyn Länsituuli-hanke

Ihana toukokuu on täällä ja kesä on jo aivan kulman takana. Kevään aikana ryhmissä on näkynyt paljon uusia kasvoja, joten on aika toivottaa kaikki uudet länsituulilaiset lämpimästi tervetulleiksi meidän timanttiseen porukkaan! Samalla on hyvä hetki kiittää aktiivisia vapaaehtoisia ja osallistujia kaikesta avusta meidän kiireisen arjen tiimellyksessä. Ilman teitä ei olisi meitä!

Huhtikuun huippu oli ehdottomasti Nummelassa järjestetty kansainvälinen verkostoitumisilta, jossa nyyttärihengessä täytetyt pöydät notkuivat herkkuja ja tunnelma oli katossa. Kiitos hyvästä yhteistyöstä Vihdin maahanmuuttopalvelut!

Siuntiossa saimme uuden maanantairyhmän käyntiin ja sehän tarkoittaa sitä, että Länsituulella on maanantaisin toimintaa kolmessa kunnassa yhtä aikaa! Lisäksi Olotila laajeni Karkkilaan, kun nuorten aikuisten toiminta saatiin alkuun Karkkilan etsivän nuorisotyön kanssa yhteistyössä!

Samalla voimme kertoa, että laajenemme Tammissaareen! Aloitamme yhteistyössä Vänstuganin kanssa luovan kirjoittamisen ryhmän Tammissaareen ja vastaavasti saamme ruotsinkielistä vahvistusta Inkooseen. Jälleen kerran järjestöyhteistyötä parhaimmillaan!

Katso vierestä toukokuun täripit niin et missaa mitään tärkeää!

Toukokuun täripit:

- **6.5. Kv-kokkailuryhmä Nummelassa klo 17–20.**
- **12.5. Ahteela-Fest Nummelassa**
- **19.5. Kävelyjalkapalloturnaus Lohjalla**
- **19.5. Masalan Olotilan retki**
- **21.5. Tammissaareen alkaa luovan kirjoittamisen ryhmä!**
- **21.5. Naisten liikuntavuoro Lohjalla**
- **28.5. Nuorten aikuisten Olotila Karkkilassa**
- **29.5. Siuntion hyvän mielen ryhmän Second Hand Shopping -retki**

Ihanaa toukokuuta kaikille. Törmäilläään iloisissa Länsituulen merkeissä ja jutellaan kun nähdään. Ollaan ihmisiä toisillemme!

Lisätietoja

Hanna

p. 050 310 7988

hanna.parikka@emy.fi

Suvi

p. 050 310 7987

suvi.hotari@emy.fi

*Terkuin
Hanna ja Suvi*



Tärkeitä viestejä tasa-arvon puolesta Lohjan Kulttuuritorilla

Puutarhan kuulumisia

Kevät saapuu ja Emyn puutarha odottaa jälleen viljelijöitä. Säiden mukaan menemme tietenkin myös tänä vuonna, joten lämmin kevät olisi tervetullut. Maanantaina 4.5. aloitamme uuden viljelykauden töitä.

Emy hakee siis jälleen uusia vapaaehtoisia palstalaisia koko kaudeksi. Vapaaehtoisena palstalaisena pääset toteuttamaan yhteisiä visioita ja itseäsi, niin halutessasi. Sinun ei tarvitse tietää ennalta mitään puutarhahommista, riittää että uteliaisuutesi heräsi ja haluat viettää kesäpäiviä kivassa seurassa ulkona.

Järjestämme osallistujille myös retkiä ja teemapäiviä, joten koko kesä ei ole pelkkää aherrusta. Kasvima on suurehko, melkein puoli hehtaaria, joten tilaa riittää hengittää. Vaikka pääpaino on yhdessä tekemisellä, on siis mahdollisuus vetäytyä hetkeksi hiljentymään. Tarkoitus on löytää porukasta ja luonnosta voimia omaan jaksamiseen tai vain elpyä kiireisestä elämäntylistä. Toki fyysisiäkin hommia löytyy niitä haluaville.

Päivät palstalla kestävät neljä tuntia ja päättyvät yhteiseen ruokailuun, joka on palstalaisille ilmainen. Vapaaehtoisena pääset seuraamaan koko kauden aina syyskuun loppuun saakka. Tällöin pääset nauttimaan sadonkorjuusta, mikä tietenkin kruunaa kesän. Vapaaehtoiset tekevät 1-3 päivää viikossa riippuen omasta aikataulusta ja jaksamisesta.

Emyn kotisivujen Puutarha-osiosta (emy.fi/puutarha) löytää lisää tietoa ja kuvia aiemmilta vuosilta. Samaisesta paikasta löytyy myös linkki, millä haetaan vapaaehtoiseksi palstalaiseksi. Kun olet täyttänyt kaavakkeen, otan sinuun yhteyttä ja sovitaan yhdessä tutustumiskäynti, jotta pääset näkemään paikan ennen päätöstäsi. Voit myös soitella tai lähettää sähköpostia, jos kiinnostuit ja haluat tietää lisää.

**Ulla Sundström,
puutarhaohjaaja, EMY ry
ulla.sundstrom@emy.fi
p. 050 310 7980**



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/emery. Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta emy.fi/tietosuojaseloste.

Virtuaaliemy Discordissa

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

Maanantai

Talkoot. 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/emery tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ma** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai Meriemyn p. 050 471 7774.

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

Leivontaryhmä Valoemyssä ma klo 11–14, 15.6. asti. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Joogaa Yhteisöotalo Espoossa ja etänä ma klo 12.15–13.30, 25.5. asti. Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle (Terveyskuja 2 B, Espoon keskus) tai Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Varustaudu mukavilla vaatteilla ja joogamatolla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981. (Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.)

Shakkikerho Puuemyssä ma klo 13–15. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkeet vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Osoite: Terveyskuja 2 C. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475. Kesätauko 1.-8.6.

Keilausta Tapiolan keilahallissa ma 11.5. klo 13.50–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emery tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraava kerta 8.6.

Musankuunteluryhmä Valoemyssä ma 11.5. klo 14–15. Kuunnellaan musiikkia eri genreistä. Toukokuun teemana on Suomi pop. 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.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Maanantaimaalarit Puuemyssä 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. Kokoukset alkavat ja päättyvät yhteiseen hetkeen, ja töitä tarkastellaan yhdessä. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Osoite: Terveyskuja 2 C. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

Raitin Pysäkin ystäväryhmä ma klo 15–17, 1.6. asti. (TÄYNNÄ) Konstaapelinkatu 1. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Jatkuu 31.8.

Ohjaamotalon Olotila 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. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

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

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 uintimak- sun. Tapaaminen klo 17 Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestarinniitty 2. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Nuorten aikuisten (18–32 v.) roperyhmä Discordissa ma klo 18.30–20.30. Ryhmäs- sä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masqueradea kahdessa kampanjassa, joista kumpikin on täynnä. Mikäli roolipelit kiin- nostavat, olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Tiistai

Puuemyn talkoot ti (Terveyskuja 2 C). Puuemyn tal- koot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounas- ta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailul- la 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 tarkoi- tettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupertellen ja ryhmän itsensä suunnit- teleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan! Jatkuu 9.6. asti.

Biljardia Isossa Omenassa ti klo 11–13, 19.5. asti. Espoon seurakunta tarjoaa emyläisille rauhallisen pelitilan Chapp- lessa. Vetäjänä vapaaehtoinen Jani. Ilmoittautuminen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Runoryhmä Puuemyssä ti klo 13–14. Tervetuloa ru- noryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajana vapaaehtoinen Andy. Osoite: Terveyskuja 2 C. Lisätietoja Eevalta p. 050 310 7984.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa ti klo 14–15.30. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mu- kaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimak- sun. Tapaaminen klo 14 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjapellonkatu 15. Vastassa vapaaehtoi- nen 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, 26.5. asti.

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Nuorten aikuisten taideryhmä (18–32 v.), 26.5. asti. 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: Ter- veyskuja 2 C. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Sateenkaari-ihmisten ilta Puuemyssä ti

19.5. klo 17.30–19. Kohtaamispaikka sek- suaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähem- mistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutus- tumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba. Osoite: Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 16.6., 28.7. ja 25.8.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Puuemyssä ti 12.5. ja 26.5. klo 18–19.30. Ryhmä kokoontuu luot- tamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskus- telun äärellä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Osoite: Terveyskuja 2 C. Jatkuu 1.9.

Keskiviikko

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

- **Puuemyn talkoot ke** (Terveyskuja 2 C). arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jos- sa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) al- kavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnos- sapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ke klo 10–13.** Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- **Valoemyn Talkoot ke klo 10–13.** klo 10- 13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä ke 20.5. klo 13–15. Onko sinulla pakko-oirei- nen häiriö, OCD? Tule mukaan lämmin- henkiseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaaja Bella. Osoite: Terveyskuja 2 C. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Emyn ryhmätoiminta

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.

Ystväryhmä Unelman kammarissa ke klo 15–17.

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

Keskusteleva teehetki Puuemysässä ke 13.5. ja 27.5.

klo 16–17.30. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana vapaaehtoinen Merja. Osoite: Terveyskuja 2 C. Jatkuu parillisina viikkoina 2.9. alkaen.

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 13.5. Maalailaan figuja Olotilassa klo 17-20.** Tule kokeilemaan minien maalausta Artun johdolla. Voit maalaila Valoemyn figuja tai tuo omasi mukaan.
- **Ke 20.5. Korjaus- ja/tai tuunausilta opiskelija Elsan kanssa klo 16-20.** Tuu messiin korjamaan vaatteita, tekemään käsitöitä ja mitä nyt ikinä!

Torstai

Puuemyn talkoot to (Terveyskuja 2 C),

ei 14.5. 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/emery tai p. 050 310 7985.

Aamubingo Valoemyssä to klo 10.30–11.30 to 28.5. Tutustutaan, jutustellaan ja pelataan bingoa. Tervetuloa mukaan!

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

Musaryhmä Valoemyssä to 21.5. klo

12–13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraava kerta 24.9.

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: 7.5. ja 21.5.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa to klo

13–14.30, 28.5. asti. Ei 14.5. 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/emery tai Saarelle p. 050 312 5192.

Toimintaryhmä Puuemysässä to klo 13.30–15, ei 14.5.

Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. Tiedustelut saara.arkimo@emy.fi, p. 050 312 5192.

- 7.5. Musavisa
- 21.5. Pelailua
- 28.5. Karaoke

Meren ja taivaan välillä Meriemysässä to 28.5. klo

13.30–15. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

Peliryhmä Meriemysässä to klo 13.30–16 parittomina viikkoina, 21.5. asti. Tule mukaan pelailemaan erilaisia lautapelejä tai kokoamaan palapelejä.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16–17.30, alkaa 7.5. ja jatkuu 24.9. saakka. Ei 14.5.

Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa to klo 14–15, ei 14.5. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Yhteistyössä Hirviniityn kanssa. Osoite: Kannusillankatu 4. Jatkuu 11.6. asti. Lisätietoja Tommilta p. 040 143 4671.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemysssä 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 hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Torstain Olotiloissa on tarjolla ryhmätoimintaa:

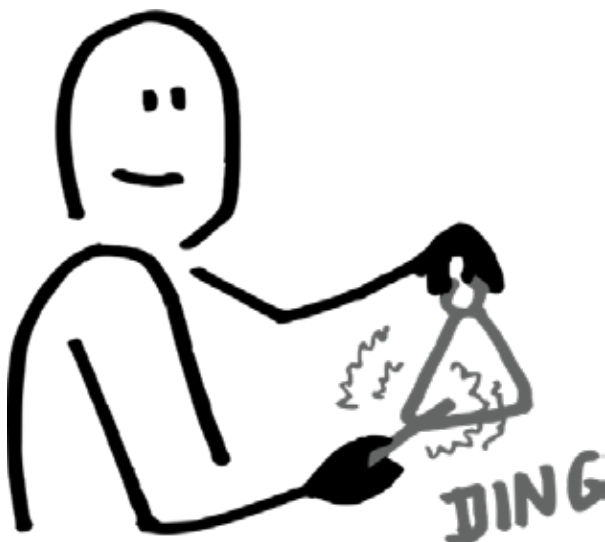
- Parillisina viikkoina Philipin ohjaama Call of Cthulhu Parvekkeella klo 17–19.
- Parittomina viikkoina Niklaksen Cyberpunk 2020 -kampanja Neukkarissa klo 17–19.

Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Puuemysssä to klo 17–18.30 parittomina viikkoina, 21.5. asti. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Osoite: Terveyskuja 2 C. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Puuhahetki Discordissa to klo 17–18.30. Tule mukaan Discordin toiminnanohjaustuokioon, jossa saa vertaistukea ja höpöttelyä, kave-reita kun siivoilet, järjesteleet 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.



Perjantai

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

- **Puuemyn talkoot pe.** (Terveyskuja 2 C). Samaritan 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 Meriemyyntä p. 050 471 7774.

Hyvän mielen ryhmä pe klo 12–14.30 Niittykumussa, ei 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.

8.5. Toivo
15.5. Resilienssi
22.5. Toimijuus
29.5. Osallisuus

Kässäryhmä Valoemysssä pe klo 12–14, 19.6. asti. Ei 1.5. Tervetuloa rupattelemaan ja tekemään käsityötä mukavassa porukassa! Ota oma käsityösi mukaan tai voit myös käyttää Valoemystä löytyviä tarvikkeita. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Ei ennakoilmoittautumista. Lisätietoa Saartalalta p. 050 312 5192.

Bänditaitoryhmä Puuemysssä pe klo 13–14, 29.5. asti. Ei 1.5. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Emyn uuden Keski-Espoon kohtaamispaikan musiikkihuoneessa musiikkipedagogi Sarin ohjauksella. Osoite: Terveyskuja 2 C, kellarikerros. Tule rohkeasti mukaan ryhmään! ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemysssä pe klo 13–15, 19.6. asti. Ei 1.5. Puhutaan helppoa suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoitellaan yhdessä. Lisätietoa: sandra.saim@emy.fi, p. 050 310 7983.

Emyn ryhmätoiminta

**Läksyryhmä nuorille aikuisille (18-32 v.) Valoemys-
sä pe klo 13-16, Neukkarissa, ei 1.5.** Tule mukaan
Valoemyn läksyryhmään tekemään omia koulu-
hommia, projekteja tai muita kodin toimistotöitä,
joihin kaipaat vertaistukea tai seuraa. Ryhmään voi
tulla itselle sopivaksi ajaksi, eikä myöhästyminen
haittaa. Vetäjinä Aalto ja Mikael. Lisätietoja Artulta
p. 050 312 5193.

Kävelyä Puuemystä pe klo 14-14.45, ei 1.5. Tehdään
pieni kävelylenkki lähiympäristössä ja keskustel-
laan eri aiheista. Lähtö: Terveyskuja 2 C. Tieduste-
lut Saarialta p. 050 312 5192. Ei ennakkoilmoittautu-
mista.

**Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa pe klo
16-17, ei 1.5.** Emy'n oma kuntosalivuoro on Kannu-
sillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannu-
sillankatu 4. Tiedustelut Saarialta p. 050 312 5192.
Jatkuu 12.6. asti.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila
Valoemysssä pe klo 16-20, ei 1.5.** Olotila
on nuorille aikuisille tarkoitettu koh-
taamispaikka, 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, hörppi-
mään kahvia tai teetä ja ihmettelemään.

Perjantaina Olotiloissa myös tarjolla teemakertoja:

- **Pe 22.5. Karaokea Olotilassa klo 17-20.** Tule
esittämään suosikkikappaleesi! Karaoke-
isäntänä Jukka.
- **Pe 29.5. PowerPoint-bileet Olotilassa klo
17-20.** Tule kertomaan omista harrastuksis-
ta, mielenkiinnon kohteista tai kuuntele-
maan muita Mikaelin johdolla!

Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Lauantai

**Emyn kuukausikokous Meriemysssä la 30.5. 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. Kuukau-
sikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä
Emyn jäsenyyttä. Tiedustelut Sandralta p. 050 310
7983. Seuraava kokous 5.9.

Kaikukorttiryhmä Meriemysssä la 30.5. klo 14-15.
Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-
tapahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää
kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuuri-
kohteisiin. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983.
Seuraava kerta 5.9.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Minecraft-
peliryhmä la Discordissa klo 15-16.** Ter-
vetuloa pelaamaan Minecraftia yhdessä
EMY:n java-serverille! Pelissä voi seik-
kailla yhdessä tai tehdä omia asioita, ja
samalla jutella Discordissa. Tarvitset oman Minec-
raftin. Pyydä rooli Discordissa hyvissä ajoin!
Vetäjänä Kai. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Sunnuntai

**Tutustutaan naapurimaa Viroon-ryhmä su 17.5. ja
14.6. klo 13-14 Puuemysssä.** Tule tutustumaan ja
oppimaan Virosta! Ryhmä kokoontuu sunnuntai-
päivystyksen yhteydessä. Ryhmäkerrat: 17.5. Viron
kulttuuri, historia ja erilaiset ajatukset, 14.6. Viron
kieli. Tervetuloa mukaan!



Emyläisten runoja

Kevätlaulu

Kevät-laulu,
Kaukaa kutsuvien, kuuluvien peippojen laulu
Villi luonnon kutsu.

Kevätlaulu,
Kasvavien kukkien vihreät varret, värikkäät kukat.
Kukkien tuoksu. On toukokuu.

Puut alkavat muodostaa lehtiä
Puiden silmut pullistuvat ja puhkeavat,
ne vaaleanvihreät silmut.

Pikkulinnut aloittavat pesintänsä,
pesissä monenkirjavat munat
Lintujen laulua, sointuvia melodioita,
joihin kevät antaa aiheen.

Hyvää kevättä!

Eteeristä nousuhumalaa

Minua jännittää,
silti runous on
eteeristä nousuhumalaa.

Pieninä palasina
sen lupaukset
helisevät,
kun vaaleanpunaiset
mantelit sulavat suussa
ja taikapöly tuoksuu
aniliininpunaiselta.

Peruin eilen
velvollisuuteni,
silti henkinen
kasvuni jatkukoon,
vaikka rynnimakkarat
ryppyilevätkin
rypyttömästi.

Andy

Vaaleanpunaiset kakkukutsut

Kakku syntyy jauhokaapista
juhla syntyy ihmisistä
täytekakku tehdään kerroksittain
kaikki maistavat vuorollaan
kauniisti katetut pöydät
kukkineen ja kakkuineen
kuvataan kameroihin
tällainen päivä
on vain kerran vuodessa

Lassi

SHADES OF WE —
GENTLY FLOATING
ON THE SURFACE
OF DARKNESS —
ONLY A BIRD
CAN UNDERSTAND
MY FLIGHT

Olli Salonen



**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 valoisaammaksi.

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

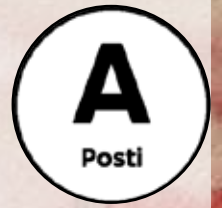
Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (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 tärppejä löydät: emy.fi/kaikukortti

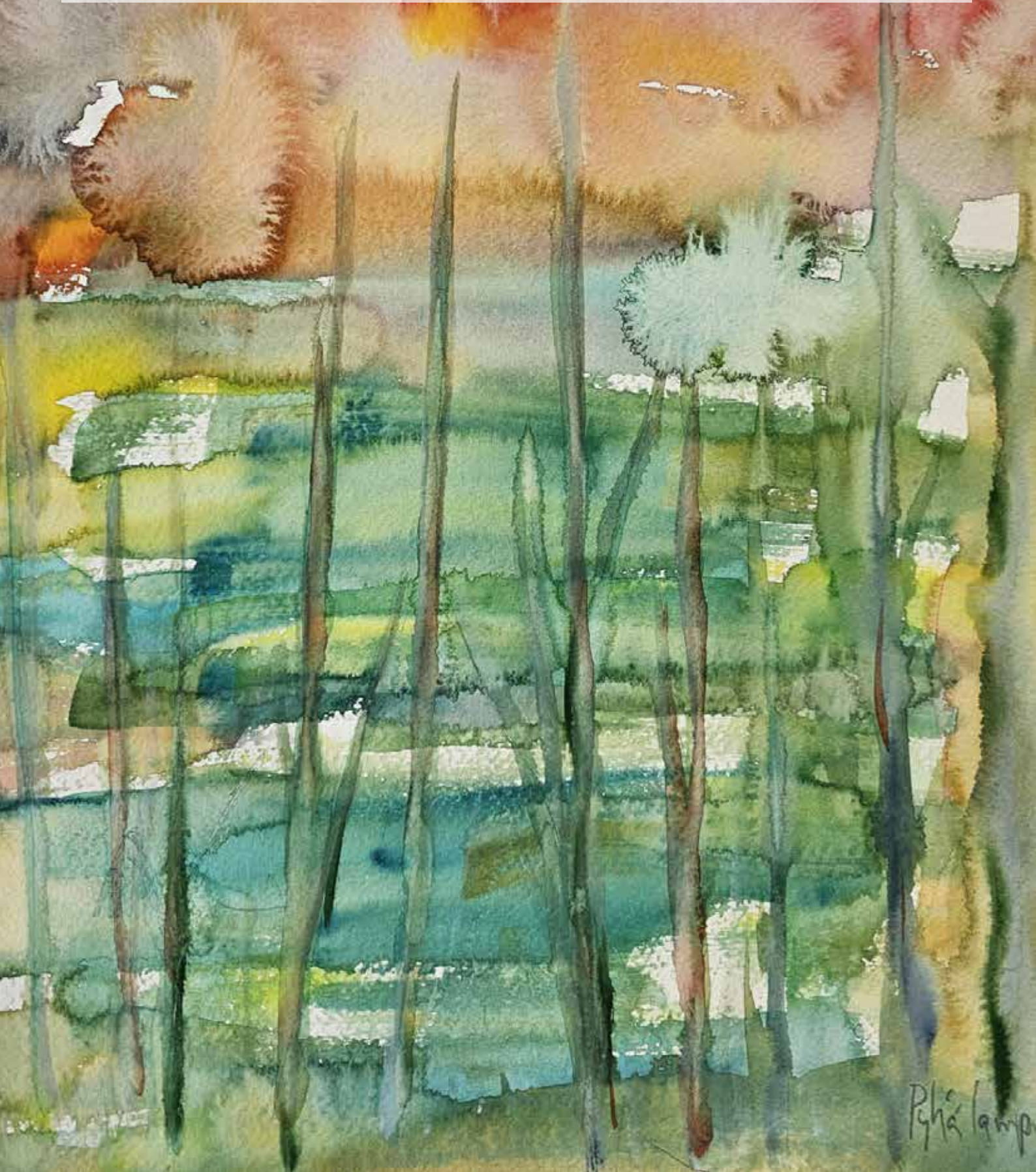
Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta ja ohjaajilta.



EMY -tiedote



Terveyskuja 2 C
02770 Espoo



Pyhä lamp