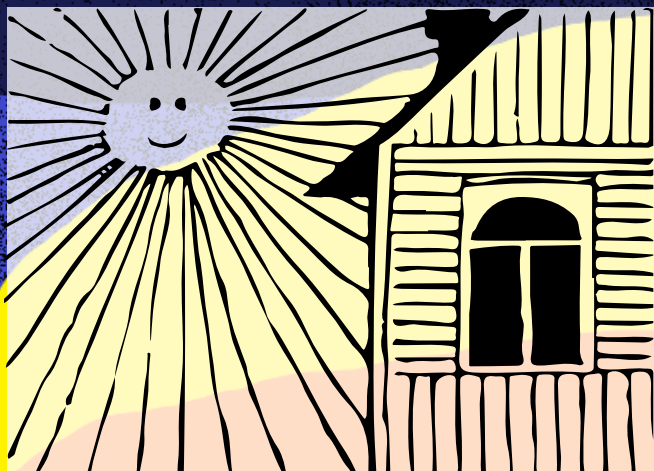




EMY-

tiedote

Heinä-
elokuu
2026

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

Yhdistys ja yhteystiedot

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalhälsoförening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia osallistujiemme tarpeista. Arvomme ovat yhteisöllisyys, osallistujalähtöisyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenyys

Jäsenmaksu vuodelle 2026 on 15 €, joka sisältää yhdistyksen kokouksissa osallistumisen äänivaltaisena jäsenenä yhdistyksen päätöksentekoon tai sitten kannatusjäsenmaksu 200 €, joka nimensä mukaisesti on Emyn kannattamista ilman äänioikeutta. Maksamalla 45 € maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä paperinen EMY-tiedote sekä jäsenmaksu. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jos maksat jäsenmaksun ennen kuin 15. päivää, ehdimme lisätä sinut rekisteriin seuraavan kuun lehden postitusta varten. 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 Järvisalo
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka
Toiminnanohjaaja	Suvi Hotari
Ohjaaja	Eeva Leinonen
Ohjaaja	Tiia Hachad
Ohjaaja	Sandra Saim
Ohjaaja	Ulla Sundström

p. 050 552 1049
p. 050 310 7981
p. 050 312 5193
p. 050 312 5192
p. 050 310 7982
p. 050 310 7988
p. 050 310 7987
p. 050 310 7984
p. 050 310 7986
p. 050 310 7983
p. 050 310 7980

kaj.jarvisalo@emy.fi
virpi.guttorm@emy.fi
arttu.poyhtari@emy.fi
saara.arkimo@emy.fi
tiina.pajula@emy.fi
hanna.parikka@emy.fi
suvi.hotari@emy.fi
eeva.leinonen@emy.fi
tiia.hachad@emy.fi
sandra.saim@emy.fi
ulla.sundstrom@emy.fi

Järjestöyöntekijä Jouni Laakkonen



Heinäkuun täripit

28.7.	Sateenkaariluento Puuemyssä
10.7.	Retki Porvooseen
16.7.	Retki Haltiaan
22.7.	Avomielin-mölkkyturnaus
30.7.	Saaristoveneretki Pihlajasaareen

Elokuun täripit

4.8.	Minigolfia Espoon keskuksessa
5.8.	Kaikukortti-retki Heurekaan
11.8.	Seksuaalisuus osana mielen hyvinvointia -luento ja keskustelutilaisuus
12.8.	Avomielin frisbeegolf-turnaus
13.8.	Kipinäpuutarhan Avoimet Ovet
16.8.	HJK vs FF Jaro
17.8.	Kipinäpuutarhan Avoimet Ovet
18.8.	Retki Tallinnaan
19.8.	Retki mehiläistarhalle Nuuksioon
20.8.	Avomielin-vierailu Karviseen
27.8.	Retki hevostalli Stall Gobbackaan
28.8.	Espoo-päivän piknik Samarianmäellä
5.9.	Emyn kuukausikokous Meriemyssä

Emyn kuulumisia

Emyn kesä jatkuu! Pitelet käsissäsi heinä-elokuun yhdistettyä tiedotetta, josta löydät kaiken tarjolla olevan toiminnan, avoimista kohtaamispaikoista retkiin ja ryhmiin. Kesällä työntekijät lomailevat, tästä tarkemmat tiedot löydät myös seuraavalta aukeamalta. Heinäkuussa on hieman hiljaisempaa tapahtumien ja retkien suhteen, kuten viereiseltä palstalta huomannet, mutta kohtaamispaikoissa on silti kaikenlaista toimintaa tarjolla.

Elokuussa toiminta alkaa pikkuhiljaa palailemaan kesätauolta ja siinä puolivälin jälkeen tarjolla onkin jo kaikenlaista. Näistä lisää seuraavalla aukeamalla. Vaikka osa ryhmistä onkin kesätauolla, on tarjonta silti melkoisen kattavaa. Emyn kesäryhmistä löydät tekemistä jokaiselle päivälle.

Kohtaamispaikat ovat muutoin normaalista auki, paitsi Valoemy joka on kesätauolla juhannuksesta elokuun puoliväliin. Myös puutarhalla touhutaan läpi kesän.

Nauti siis kesästä ja nähdään Emyssä!

Arttu



EMY-tiedote 7-8/2026
 Palaute: tiedote@emy.fi p. 050 312 5193
 Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
 Y-tunnus: 0678820-6
 EMY ry, Terveyskuja 2 C, 02770 Espoo
 espoonmielenterveys@emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan internet-osoitteessa www.emy.fi/emy-tiedote
 Vastaava toimittaja, taitto: Arttu Pöyhtäri
 Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki
 Tilaushinta: 45 €/kalenterivuosi. Sisältää myös Emyn jäsenmaksun.
 Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 11 krt/vuosi.
 Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.
 Kansi: E
 Kuvitukset: Canva

Ajankohtaista

Emyn työntekijät lomailevat

- Kaj Järvisalo 29.6.–12.7. ja 20.7.–2.8.
- Virpi Guttorm 29.6.–5.7.
- Arttu Pöyhtäri 10.7.–9.8.
- Saara Arkimo 29.6.–5.7., 13.7.–19.7. ja 10.8.–23.8.
- Tiina Pajula 29.6.–1.8..
- Hanna Parikka 1.–31.7.
- Suvi Hotari 29.6.–19.7.
- Eeva Leinonen 6.7.–19.7. ja 24.8.–6.9.
- Tiia Hachad 29.6.–12.7. ja 27.7.–9.8.
- Sandra Saim 20.7. – 2.8.
- Ulla Sundström 13.7.–19.7.

Tapahtuu heinä-elokuussa

Sateenkaariluento ti 28.7. klo 13–15 Puuemyssä.

Tietoa ja keskustelua seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta sekä vähemmistöstressistä. Luento aiheesta, jonka jälkeen aikaa kysymyksille ja vapaalle keskustelulle. Järjestäjinä seksologiaopiskelijat Henna ja Ebba.

MIELENI JA MINÄ-ryhmä ke klo 13–15 Puuemyssä, alkaa 5.8. Mitä oma mieli tekee meille? Haluatko oppia ymmärtämään, miten mielemme toimii ja miten opit hallitsemaan sitä? Mieleni ja minä on keskusteluryhmä, missä ohjaajan kanssa pohditaan mielen merkitystä omaan toimintaan ja käytökseen. Ryhmässä pohditaan myös ahdistusta, masennusta, alakuloa, addiktiota, ärtymystä, asioiden hoitamatta jättämistä. Oman elämän negatiivisia kokemuksia. Kun oppii ymmärtämään, miten mieli toimii, ymmärtää miksi se saa meidät toimimaan itseämme vastaan. ”Jos en hallitse mieltäni, se hallitsee minua”. Ryhmää ohjaa Mielen terveys- ja päihdetyöntekijäopiskelija Sami Pöyhönen. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Seksuaalisuus osana mielen hyvinvointia -luento ja keskustelutilaisuus ti 11.8. klo 17–19 Puuemyssä. Kuinka tukea hyvää seksuaaliterveyttä? Tule kuulemaan ja jakamaan ajatuksia seksuaalisuuden teemoista. Järjestäjinä seksologiaopiskelijat Tytti, Henna ja Ebba.

Avomielin frisbeegolf-turnaus ke 12.8. klo 13–15 Puuemyyn pihamaalla. Emyn joukkueeseen mahtuu 4 pelaajaa ja 4 kannustajaa. Turnauksen jälkeen on grilli kuumana. Ilmoittautumiset ma 10.8. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7982.

Kipinäpuutarhan Avoimet Ovet 13.8. ja 17.8.

klo 13–15. Tervetuloa tutustumaan Emy ry:n ja LUVN:n sosiaalisen kuntoutuksen yhteiseen puutarhaan. Luvassa pienimuotoinen kahvitarjoilu sekä puutarhan esittelyä. Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua. Osoite: Kaukalahden palsta-alue, Brynstensinkuja 5, 02780 Espoo. Kaukalahden juna-asemalta pääsee kävellen tai bussilla 162. Lisätietoja: Ullalta p. 050 3107980 tai ulla.sundstrom@emy.fi

Hyvän mielen pelit ry esittelee toimintaansa

Puuemyssä ti 14.7. klo 12–13. Hyvän mielen pelit ry on osatyökykyisten työllistymistä edistävä mielen-terveysyhdistys, joka tarjoaa mielen-terveyskuntoutujille IT-, peli- ja media-alan työkokeilupaiikkoja. Työkokeiluun haetaan mukaan työllisyyspalveluiden työkokeilun tai jonkun muun lähettävän tahon kautta (esim. Kela). Lisätietoja: <https://hyvanmielenpelit.fi/>.

Espoo-päivän piknik Samarianmäellä pe 28.8.

klo 11–13. Tarjolla grilliherkkuja ja tekemistä kaikenikäisille. Tule mukaan viettämään kesäpäivää Samarianmäelle. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Retkiä heinäkuussa

Retki Porvooseen pe 10.7. Yhteislähtö

Puuemystä klo 9.30 tai kokoontuminen klo 10.30 Kampin pitkän matkan terminaalissa (Urho Kekkosen katu 1). OnniBussi Porvooseen lähtee klo 11.05. Porvoossa buffetlounas Taidetehtaalla, ravintola Fabrikenissa klo 12.30 (kävelyä linja-autoasemalta ravintolaan n. 800 m). Tutustumista Taidetehtaan näyttelyihin ja Porvoon tunnelmalliseen vanhaan kaupunkiin. Voit kulkea ryhmän mukana tai oma-toimisesti. Paluu klo 17.20 bussilla Helsinkiin klo 18.15. Huom! Retkellä paljon kävelyä mukulakivillä, ei sovellu liikuntaesteiselle. Retken omavastuu-hinta 15 €, Emy maksaa loput. (Jos joudut peruuttamaan retken, maksua ei palauteta.) Emy tarjoaa tarvittaessa myös ABC-lipun yhteislähtijöille. Ilmoittautuminen 8.7. mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Retki Haltiaan to 16.7. Yhteislähtö Puuemystä klo 10. Lähde mukaan retkelle kesäiseen Haltian luontoon! Retkellä päästään myös tutustumaan Suomen luontokeskuksen näyttelyihin. Kaikukortti-retki, Emy maksaa sisäänkäyntiä, jos sinulla ei ole oikeutta Kaikukorttiin. Emy tarjoaa pienet eväät, sekä tarvittaessa meno-paluumatkan bussilipun. Otathan oman vesipullon. Ilmoittautuminen ma 13.7. mennessä vello.fi/emy tai Sandralle p. 050 310 7983. Kerrothan ilmoittautuessasi, onko sinulla Kaikukortti ja bussilippu. Kerrothan myös ruokarajoitteesi. Huom! Retkellä liikutaan luonnossa, ei sovellu liikuntaesteiselle.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Avomielin-mölkkyturnaus ke 22.7.

Tervetuloa viettämään yhteistä kesäpäivää Vallilaan! Mölkkyturnaus järjestetään Helmi-talon läheisessä puistossa. Emystä tavoitteena on saada koottua 5 hengen joukkue + kannustajat. Emyläisten yhteislähtö Lilla Karyllista klo 10.30. Emy tarjoaa yhteislähtöjille tarvittaessa meno- ja paluumatkan julkisilla kulkuvälineillä. Mölkkyturnaukseen lähtö Helmi-talolta (Mäkelänkatu 56) klo 12. Ennen turnausta klo 11.30–13 Helmi-talolla on mahdollisuus lounaaseen (laktoositon) hintaan 4 €. Turnauksen jälkeen Helmi tarjoaa kahvit ja suut makeaksi! Ilmoittautuminen ke 15.7. klo 14 mennessä vello.fi/emy tai Emy:n työntekijälle.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Saaristoveneretki Pihlajasaareen to 30.7.

Yhteislähtö Meriemystä klo 11. Emy tarjoaa tarvittaessa ABC- ja vesibussilipun sekä pienet eväät. Ota oma vesipullo. Ilmoittautuminen vello.fi/emy tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retkiä elokuussa

Minigolfia Espoon keskuksessa to 4.8. Yhteislähtö Puuemystä klo 16. Tapaaminen paikan päällä klo 16.30. Rata sijaitsee Kirkkojärven koulun yhteydessä osoitteessa Kaivomestarinne 8. Otathan mukaan oman vesipullon. Säävaraus. Ilmoittautuminen vello.fi/emy tai Eevalle p. 050 310 7984.

Kaikukortti-retki Heurekaan ke 5.8. Yhteislähtö tiedekeskus Heurekaan Puuemystä klo 13 Anna-Marian matkassa. Ota oma Kaikukortti mukaan. Kaikukortilla maksuton sisäänkäynti, muuten omakustanteinen (23 € tai eläk. 16 €). Ilmoittautuminen vello.fi/emy tai Virpille p. 050 310 7981.

HJK vs FF Jaro su 16.8. klo 16. Tervetuloa seuramaan HJK:n ja Jaron Veikkausliigaottelua! Paikka: Bolt Areena, Urheilukatu 5, 00250 Helsinki. HJK Helsinki tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitusti.) Sitovat ilmoittautumiset ke 12.8. mennessä: vello.fi/emy tai Tiialle p. 050 310 7986.

Retki Tallinnaan ti 18.8. Laineille käy emyläisten tie ja Tallinnaan Viikkari vie. Tapaamme Viking Linen terminaalissa Katajanokan satamassa (Katajanokanlaituri 8, Mastokatu 1, Helsinki) klo 9. Takaisin Helsinkiin saavumme klo 19.30. Maissaoloaika Tallinnassa on noin 3 tuntia. Laivamatkan alkuun nautimme brunssin, joka sisältyy retken hintaan. Muut ateriat ovat omakustanteisia. Hae reissuun pe 10.7. mennessä täyttämällä hakulomake emy.fi/retket-leirit/ Hakulomakkeita saat myös kohtamispaikeista ja työntekijöiltä. Saat tiedon mukaan pääsystä 15.–17.7. Retken omavastuu hinta on 30 € / hlö, Emy tarjoaa loput. Jos jostain syystä et pääsekään matkalle ja perut viime hetkellä, maksua ei palauteta. Osallistuaksesi reissuun sinulla on oltava voimassa oleva kuvallinen henkilöllisyystodistus tai passi. Huomioithan, että Emy:n retki Tallinnaan on täysin päihteen! Lisätietoa retkestä saat Tiialta p. 050 310 7986.

Retki mehiläistarlalle Nuuksiin ke 19.8. Mehiläistarlhuri tutustuttaa retkeilijät mehiläisten pesiin ja elämään. Retkeen osallistutaan omalla vastuulla ja allergikoilla tulee olla oma Epipen-kynä mukana. On myös hyvä muistaa, että olemme luonnossa, missä luonnollisesti kohtaamme myös erilaisia pörriäisiä ja itikoita, joiden "osallistumiseen" emme voi vaikuttaa. Emy tarjoaa pienet eväät sekä HSL:n liput tarvitseville (yhteislähtö Puuemystä, kokoontuminen klo 9). Mukaan voit ottaa oman vesipullon ja säänmukaiset vaatteet. Retkellä on säävaraus ja minimi osallistujamäärä 7 henkeä. Ilmoittautumiset viimeistään 14.8. Vellossa vello.fi/emy. Lisätietoja Ullalta p. 050 310 7980 (lomalla 13–17.7.) tai Tiialta p. 050 310 7986.

Avomielin-vierailu Karviseen to 20.8. klo 13.

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen löytyvät lähempänä ajankohtaa: vello.fi/emy ja emy.fi-sivuilta.

Retki hevostalli Stall Gobbackaan to 27.8. Retki pitää sisällään talliin ja hevosien tutustumista. Halukkaat saavat kokeilla hevosen hoitoa sekä ratsastusta. Retkeiläisille on varattu pienet eväät. 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 keskukseseen. Emy tarjoaa tarvittaessa meno- ja paluumatkan julkisilla kulkuvälineillä. Ilmoittautuminen ti 25.8. mennessä vello.fi/emy tai Emy:n työntekijälle. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi. Lisätietoja Saarialta (lomalla 29.6.–5.7., 13.7.–19.7., 10.8.–23.8.) tai Sandralta p. 050 310 7983 (lomalla 20.7.–2.8.).

Ajankohtaista

Tulossa syyskuussa

Retki Lohjalle Pajafestiin ke 2.9. klo 9.45-14. Lu-
vassa huippuhyviä bändejä, artisteja, makkaraa,
mehua, kahvia ja muita herkuja, yhteisötaidetta,
kohtaamisia, vertsikkatupa...
Tässä tapahtumassa on mahdollista verkostoitua
Sosped-säätiön kouluttamiin nuoriin vertaisohjaa-
jiin sekä vaihtaa kokemuksia hyvistä toimintata-
voista. Kokoontuminen Puuemyssä klo 9.45, lähtö
klo 10 tilausbussilla. Paluulähtö Lohjalta n. klo 14,
Puuemyssä n. klo 15. Ilmoittautuminen pe 28.8.
mennessä vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Avomielin –olympialaiset pe 4.9. klo 10.
Tukiyhdistys Karvinen järjestää Avomielin-olym-
pialaiset osoitteessa Malminraitti 19, Helsinki.
Ilmoittautuminen alkaa elokuussa vello.fi/emyry
tai Emyn työntekijälle. Tarkemmat tiedot löytyvät
syyskuun tiedotteesta tai lähempänä ajankohtaa:
emy.fi -sivuilta.



Toipumisen polku – mielekäs muutos pe 18.9.–27.11. klo 11.30–13 Puuemyssä. Kurssi oman toipumisen, merkityksellisyyden ja hyvinvoinnin vahvistami-
seen.

Haluaisitko pysähtyä rauhassa oman elämäsi, hyvinvointisi ja toipumisesi äärelle? Toipumisen polku – mielekäs muutos on 11 kerran kurssi, jossa etsitään yhdessä keinoja kohti omannäköistä, mer-
kityksellistä ja mielekästä elämää.

Tapaamisissa käsitellään toipumista, itsetunte-
musta, voimavaroja, arjen valintoja, resilienssiä ja
elämän merkityksellisyyttä. Työskentely perustuu
omaa ajattelua herättäviin kysymyksiin, pieniin
tietoiskuihin, kirjoittamiseen, kokemustietoon,
vertaistukeen ja yhteiseen keskusteluun.

Kurssilla tärkein työväline on oma ajattelu. Kun
ajatuksia kirjoittaa paperille, oma elämäntilanne,
toiveet, voimavarat ja seuraavat askeleet voivat
alkaa hahmottua uudella tavalla. Ryhmässä voi
vahvistua kokemus siitä, että omilla ajatuksilla,
kokemuksilla ja suunnalla on arvoa.

Kurssi sopii sinulle, joka haluat vahvistaa hyvin-
vointiasi, itsetuntemustasi ja osallisuuden koke-
mustasi sekä löytää pieniä, kestäviä askelia kohti
itsellesi merkityksellistä elämää. Ryhmässä ede-
tään rauhallisesti, luottamuksellisesti ja osallistu-
jien omaa tahtia kunnioittaen.

Kurssi perustuu Taiteen Sulattamon Toipumisen
polku -kurssimateriaaliin ja toteutetaan Mielekäs
muutos -toimintamallin mukaisesti, turvallisessa
vertaisryhmässä ja osallistujien omaa toipumisen
polkua kunnioittaen.

Ryhmää ohjaavat Virpi Guttorm Emystä sekä
diakoni Virpi Sutelainen
Espoon tuomiokirkkoseurakunnasta.

Lämpimästi tervetuloa mukaan tutkimaan omaa
Toipumisen polkuasi. Ilmoittautuminen pe 11.9.
mennessä vello.fi/emyry tai Virpi Guttormille p.
050 310 7981.

Emy mahdollistaa

Kiinnostaako vapaaehtoistyö?

- Bänditaitoryhmän vetäjä
- Emy-chatin vetäjän pari Tukinettiin
- OCD-ryhmään vetäjä
- ADHD-ryhmän vetäjä
- Ystäväryhmään vetäjä
- Retkien vetäjä
- Talkoovastaavan pari
- Vertaistukihenkilö
- Päivystäjä kohtaamispaikkaan
- Ehdota jotain uutta vapaaehtoistehtävää, 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 elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittaudu ryhmään Saarelle p. 050 312 5192.

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

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.

Stora Blindsundiin saunomaan ja uimaan.

Moottori/soutuvene noutaa saunojat Nuottaniemen venesataman (Nuottatie 19, Matinkylä) itäreunan laiturista. Haut klo 17 ja klo 18. • Keski- viikkoisin on sekä miesten että naisten vuorot. • Miehet saunovat klo 17-18.30 ja naiset saunovat klo 18.30- 20. Saunamaksu on 4 €. Pakkaa omat saunomistarvikkeet, laudeliinat ja eväät mukaan. Lemmikkieläimiä ei voi saareen tuoda. Saarella on makkaranpaistomahdollisuus. Järjestäjä: SeKaVan tuki ry (seurakunnat, kaupunki, vapaat järjestöt). Lisätietoja p. 044 068 8068.

TERASSIKAHVIO

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



Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka

Puuemy

Terveyskuja 2 C, Espoon keskus

p. 050 310 7985

Auki arkisin ma-pe 9-16.30.

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

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 20.8.**

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

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



Kohtaamispaikka ja ryhmätila

Kuunkehrä 2 A,

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

Auki ma 10-14, ke-pe 10-15. **Kiinni 19.6.-9.8. ja 20.8.**

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

Auki 24/7

<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



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

Nuorten aikuisten ryhmätoiminnot löydät ryhmäsivuilta merkittyinä!

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 v.

Messissä!-Discord



Messissä!-somet

@emymessissa



*Kohtaamispaikka
Olotila!*

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

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

Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18

Ke-to Olotilat Valoemyssä
(Kuunkehrä 2 A, 2. krs.) klo 16-20
Kesätauko 2.7.-6.8.

Pe Olotila Valoemyssä
(Kuunkehrä 2 A, 2. krs.) klo 16-20

**Olotiloissa tarjolla myös erilaisia
teemailtoja:**

**Olotilan teemakerrat ja roperyhmät ovat
jääneet kesätauolle!
Palataan asiaan syksymmällä!**



Lisätietoja ryhmistä ja nuorten toiminnasta voi kysellä aina kun siltä tuntuu!
Arttu Pöyhtäri // p. 050 312 5193
arttu.poyhtari@emy.fi //
Discordissa arttumessis

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.

Olarin Talvipuutarhassa on näyttelytila, johon voi ripustaa tauluja. Näyttelytilan voi varata omalle näyttelylle kuukaudeksi kerrallaan Tiinan kautta. Ajankohtaiset asiat löydät aina verkkosivulta: <https://www.emy.fi/tilapilotti/> tai ota yhteyttä Tiina Pajulaan 050 310 7982.

<https://www.emy.fi/tilapilotti/>

Yhteisöllinen iltapäivä

- Olarin olohuoneella ja talvipuutarhassa kahvia ja kohtaamisia kaiken ikäisille keskiviikkoisin klo 13-16.

Ylä-Olarin lautapelaajat

- Kokoontuvat avoimeen peli-iltaansa Olarin olohuoneelle joka keskiviikko klo 17 alkaen (saavuthan klo 17.30 mennessä). Viikonloppupelit lauantaisin klo 12 alkaen 4.7. ja 18.7.2026

Espoo-päivän kokous 5.8.2026 klo 14

- Tervetuloa suunnittelemaan Espoo-päivän tapahtumia kohteeseen. Espoo päivää la 29.8. vietetään isosti Olarin olohuoneella klo 12 alkaen, tervetuloa! Ohjelma tarkentuu ja julkaistaan mm. [emy.fi/tilapilotti](https://www.emy.fi/tilapilotti)

Avoin suomen kielen ryhmä

- Olarin olohuoneella maanantaisin klo 14-15 (10.8.2026 - 30.11.2026). Ryhmä sopii sinulle, joka opettelet suomea. Ryhmä sopii myös sinulle, joka osaat suomea ja haluat auttaa muita. Voimme jutella ja tutustua toisiimme. Saat myös kahvia. Ryhmän ohjaajina toimivat suomen kielen opiskelijat. Ryhmätoiminnan järjestävät Olarin seurakunta & Emy ry.

Talvipuutarhan taidenäyttelyssä nyt: Annika Virtala kuvataiteilija sekä tekstiilisuunnittelija.

Näyttelytilan maksuttomat varaukset: tiina.pajula@emy.fi



Emyn Länsituuli-hanke

Kesä, lämpö ja riemusta kirkuvat lokit ovat täällä! Toivottavasti olet jo ehtinyt uimaan, syömään jäätelöä tai vaikkapa torikahveille! Länsituulen ryhmissä kesästä on iloittu muun muassa jalkautumalla lähiluontoon, retkeilemällä ja järjestämällä avoimet ovet-tapahtumia. Osa ryhmistä on jäänyt jo kesätauolle, mutta osa jatkaa toimintaa läpi kesän vapaaehtoisten voimin.

Kesäkuu alkoi juhlavasti Länsituulen, Kulttuuripaja Hiisin ja Karjaan Grabben kanssa yhteistyössä järjestetyllä retkellä Porvooseen. Täydellinen alkukesän sää kruunasi monin tavoin onnistuneen retkipäivän. Länsituuli retkeileekin Porvoossa jälleen elokuussa, jolloin bussiin kerätään osallistujia toiminta-alueen eteläpuoliskolta. Kesäkuussa järjestettiin myös Länsituulen vapaaehtoisten virkistysilta Kulttuuripaja Hiisissä. Tilaisuus kokosi yhteen eri kuntien vapaaehtoiset, joita ilman toimintamme olisi vain varjo siitä, mihin vapaaehtoisten avulla pääsemme. Kiitos, kymmenen pistettä ja papukaijamerkki jokaiselle kullanarvoiselle vapaaehtoiselle erinomaisesti sujuneesta kevätkaudesta!

Heinäkuussa Suvi ja Hanna viettävät kesälomiaan, mutta 20.7. alkaen suurin osa ryhmistä pyörii taas tuttuun tapaan. Elokuussa on luvassa tutun toiminnan lisäksi myös yhteistyökumppaneille järjestettävät Länsituulen pienet 2-vuotissynttärät. Hattarainen synttärätunnelma jatkuu ryhmässä pitkin elokuuta.

Kesän kalenteriin kannattaa merkitä ainakin nämä täripit:

- Täysi-ikäisille avoin kohtaamispaikka Nummelan Ahteelassa auki myös heinäkuussa perjantaisin klo 10–13!
- Siuntion hyvän mielen ryhmä kokoontuu läpi heinäkuun. 3., 10. ja 17 ryhmä kokoontuu Siuntion kirjastossa. Muistathan ilmoittaa uutena osallistujana tulostasi!
- Länsituuli-etelän retki Porvooseen 19.8.
- Länsituulen 2-vuotissynttärät 24.8. yhteistyökumppaneille.
- UUTTA! Siuntiossa alkaa kokkausryhmä 24.8. klo 13.30–16.30.
- Kirkkonummen ja Inkoon nuorten aikuisten olotilat alkavat jälleen elokuun lopulla.

Aurinkoista kesää juuri sinulle toivottavat

Lisätietoja

Hanna

p. 050 310 7988

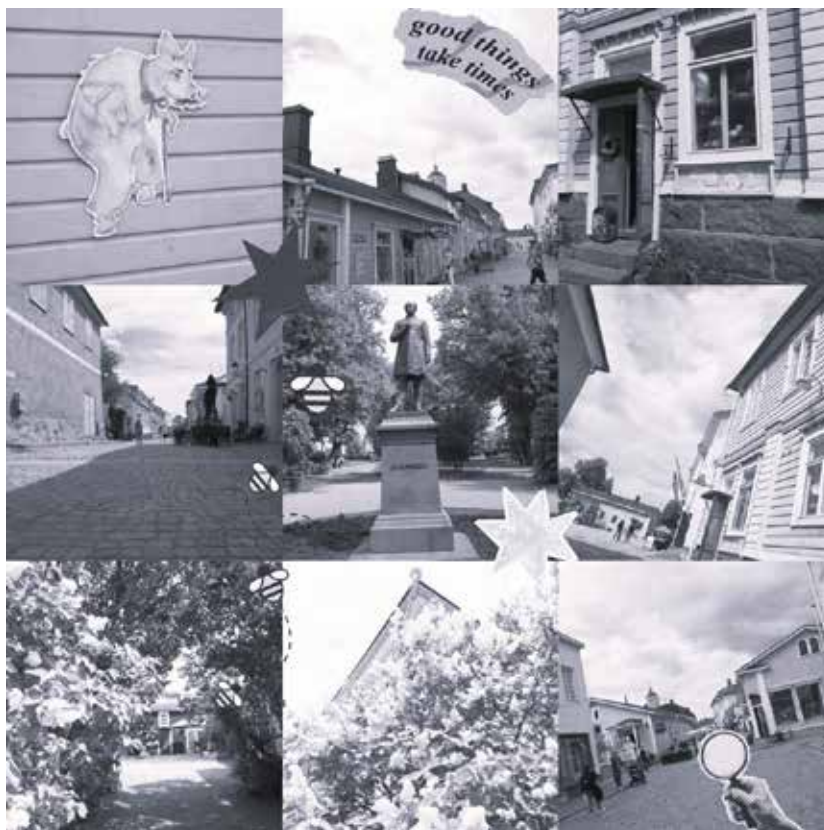
hanna.parikka@emy.fi

Suvi

p. 050 310 7987

suvi.hotari@emy.fi

*Terkuin
Hanna ja Suvi*



Porvoo-kollaasi

Puutarhan kuulumisia

Tänä vuonna meillä oli puutarhalle ennätysmäärä hakijoita. Kiitos kaikille kiinnostuneille! Saimme hiukan kasvatettu päivittäistä kävijämäärää ja meitä onkin nyt varsin monipuolinen ja reipas joukko puuhastelemassa yhdessä. Kävijöiden erilaisten osaamisten ja kiinnostuksen kohteiden avulla olemme saaneet palstasta tämän vuotisten kävijöiden näköisen. Uusiksi on mennyt monta vanhaa asiaa. Uusi taukopaikka on rakentunut ja kivoja uusia elementtejä ympäri aluetta.

Allekirjoittaneesta on tuntunut mukavalta seurata kuinka hommat hoituvat aiempien vuosien konkareiden ja uusien palstalaisten yhdessä tekeminä. Kaikin puolin on ollut hyvä meininki; Sää on ollut meitä suosineet ja päivittäiset yhteiset ruokailut ovat ihan huippuhetkiä. Sadonkorjuuaikaa odotellessa olemme mutustelleet alkukesän herkuja. Kesä on ollut aikaansa edellä ja esimerkiksi marjat kypsyvätkin tänä vuonna todella ajoissa.

Syyssatoa odotellen,

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



Emyläisten runoja

Olet kaunis

Et ole tylsä tai harmaa,
vaan olet kaunis peilikuva,
jolla on siivet selässä,
kesätuulen kutitus,
ikuisuuden kirkas lupaus,
keijun kuiskaus
tuoksussa musiikin.

Seitinohuet sanat
kuiskaan korvaasi,
minä, arjen harjaama,
sillä heinäsiirakat
ovat hehkeitä
ja sinä tuoksut alkumerelle.

Vaikka joskus onkin
kaunista sanoa ei,
annan hampaille
vielä hetken hauskaa
ja puhallan tuuleen
lauseparin: olet kaunis.

Andy

Runo toukokuussa

Olen arjen harjaama,
valonlapsi kukkii liljoina.

Raikkaat sävyt tuoksuvat musiikille,
arki tuoksuu ajattomalle,
ja muistot kultaavat mustelmat,
jolloin synnyn uudestaan.

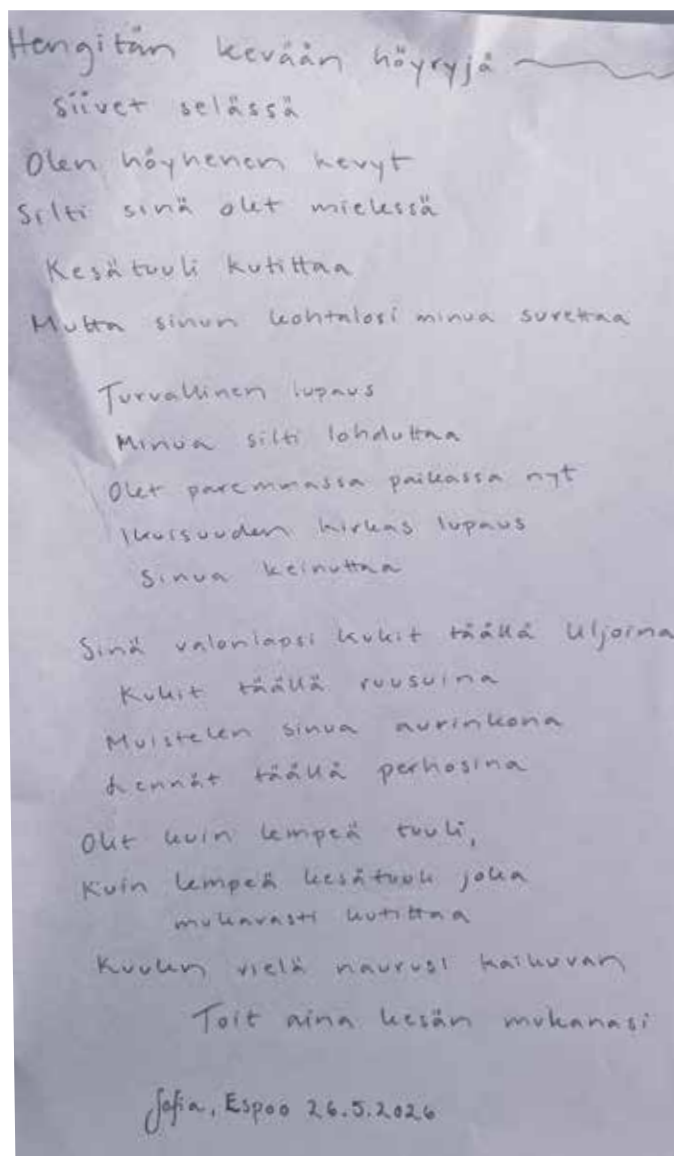
En ole enää ujo,
mutta kuka onkaan herra Aika?

Joskus on kaunista sanoa ei,
turvallinen lupaus.

Siivet selässä,
perhoset tuovat kesän.
kesätuuli kutittaa,
ilman aikatauluja ne lentävät.

Tänään ei jännitä,
en pelkää peilikuvaani.
Olen höyhenen kevyt,
hengitän kevään höyryjä.

Mary



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

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

Emyn ryhmätoiminta

Vello

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

Virtuaaliemy Discordissa

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, <https://emy.fi/emy-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. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ma** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

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

Leivontaryhmä Valoemyssä ma klo 11–14, jatkuu 17.8. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192. Kesätauolla heinäkuussa.

Englannin keskustelukerho Puuemyssä ma klo 13–14. Let's talk English! Tervetuloa juttelemaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Johanna. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Shakkikerho Puuemyssä ma klo 13–15. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikket vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

Keilausta Tapiolan keilahallissa ma 10.8. klo

13.50–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat 14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12.

Maanantaimaalarit Puuemyssä ma klo 14–16,

jatkuu 3.8. 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. Kokoontumiset alkavat ja päättyvät yhteiseen hetkeen, ja töitä tarkastellaan yhdessä. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Raitin Pysäkin ystäväryhmä ma klo 15–17, jatkuu

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

Ohjaamotalon Olotila ma klo 15–18. Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelailla pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15–16. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

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.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) roperoryhmä Discordissa ma klo 18.30–20.30, alkaa

10.8. Ryhmässä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masqueradea, joka on täynnä. Mikäli roolipelit kiinnostavat, olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193.

Tiistai

Puuemyn talkoot ti. 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. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.

Emy-chat Tukinetissä ti 2.6.–25.8. klo 11–12. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.fi>

Meriemyn kävelyryhmä tiistaisin 7.–21.7. klo 12
Tule mukaan kävelylle! Kokoonnutaan Meriemyssä klo 12 ja lähdetään yhdessä kävelylle. Kävelyenkin pituus ja kohde sovitaan yhdessä. Kuljemme hitaimman kävelijän tahdissa. Ensimmäisellä kerralla Emy tarjoaa jäätelöt kaikille kävelijöille. Mukana Nadja, tervetuloa!

OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä ti 7.7. ja 4.8. klo 13.15–15.15. Onko sinulla pakko-oireinen häiriö, OCD? Tule mukaan lämmihenkineseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaaja Bella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa ti klo 14–15.30, 28.7. asti. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimaksun. Tapaaminen klo 14 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjäpellonkatu 15. Vastassa vapaaehtoinen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Peliryhmä Puuemyssä ti 11.8.–1.9. klo 14.30–16.30. Tule mukaan pelaamaan erilaisia lauta- tai korttip pelejä mukavassa porukassa. Ohjaajana Liza.

Nuorten aikuisten kuntosali (18–32 v.) Leppävaarassa klo 16–17, alkaa 1.9. Tule mukaan treenaamaan hyvässä porukassa, hyvällä mielellä ja itsellesi sopivalla sykkeellä! Salilla voit kysyä neuvoa tai tehdä omaa ohjelmaasi. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Sateenkaari-ihmisten ilta Puuemyssä ti 28.7. ja 25.8 klo 17.30–19. Kohtaamispaikka seksuaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähemmistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutustumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba.

Keskiviikko

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

- Puuemyn talkoot ke.** arkisin kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/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, 12.8. alkaen.** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

Hyvän mielen keskusteluryhmä Puuemyssä ke 8.–29.7. klo 13–14.15. Pysähdytään mielen hyvinvointiin ja ihmiselämän teemoihin liittyvien kysymysten äärelle. Ajatuksia voi jakaa tai tulla vain kuuntelemaan. Ryhmän ohjaa työnohjaaja Joni. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Teemat:
8.7. Kipu
15.7. Uni
22.7. Psykoterapiat
29.7. Mielen suojakeinot

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Äänimaljarentoutus Puuemyssä ke 8.–29.7. klo 14.15–14.45. Kaipaanko hetkeä hengähtää ja rauhoittua päivän keskelä? Äänimaljarentoutuksessa saat levähtää lempeiden soitujen äärellä ja antaa kehon sekä mielen pysähtyä hetkeksi. Et tarvitse aiempaa kokemusta – riittää, että saavut paikalle ja annat hetken kantaa. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

MIELENI JA MINÄ -ryhmä Puuemyssä ke klo 13–15, alkaa 5.8. Mitä oma mieli tekee meille? Haluatko oppia ymmärtämään, miten mieleemme toimii ja miten opit hallitsemaan sitä? Mieleni ja minä on keskusteluryhmä, missä ohjaajan kanssa pohditaan mielen merkitystä omaan toimintaan ja käytökseen. Ryhmässä pohditaan myös ahdistusta, masennusta, alakuloa, addiktiota, ärtymystä, asioiden hoitamatta jättämistä. Oman elämän negatiivisia kokemuksia. Kun oppii ymmärtämään, miten mieli toimii, ymmärtää miksi se saa meidät toimimaan itseämme vastaan. ”Jos en hallitse mieltäni, se hallitsee minua”. Ryhmää ohjaa mielenterveys- ja päihdetyöntekijäopiskelija Sami Pöyhönen. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Virpille

Emyn ryhmätoiminta

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa ke klo 15–17, 12.8. alkaen. 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.

Ystävärühmä Unelman kammarissa ke klo 15–17, jatkuu 5.8. (TÄYNNÄ) Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Kesätauolla heinäkuussa.

Rentoutusta Puuemyssä ke 19.8. ja 26.8. klo 15.30–16. Ohjaajana Liza.

Hyvän mielen ryhmä Tapiolan kirkolla ke 5.8.–16.12. klo 15.30–17. Keskusteluryhmässä pysähdytään elämän tärkeiden teemojen äärelle rauhallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmässä on tilaa kuulluksi tulemiselle, yhteydelle, lohdulle ja toivolle. Mukaan voi tulla omana itsenään ja omassa tahdissaan. Ryhmää ohjaavat Virpi Guttorm Emystä ja diakoni Anni Rusi. Osoite: Kirkkopolku 6. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981. Elokuun teemat:
5.8. Pelot
12.8. Suru
19.8. Rajat
26.8. Luottamus

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä ke klo 16–20, 12.8. alkaen. 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. Keski-
viikon Olotiloissa tarjolla monenlaista muutakin toimintaa hengailun ohella: D&D-roolipeliryhmä Turkan johdolla parittomilla viikoilla klo 17–19.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

UUSI! Kuntosali Olarin kuntosalilla ke 2.9. alkaen klo 17.30–18.30. Emyllä alkaa syyskaudella toinen kuntosalivuoro kaikenikäisille Olarin kuntosalilla, osoitteessa Ylportti 4 B. Kysy lisää Artulta p. 050 312 5193.

Torstai

Puuemyn talkoot to, ei 20.8. Talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai p. 050 310 7985.

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

Meriemyn kesäryhmä to 2.–23.7. klo 12
Tervetuloa vaihtuvan tekemisen äärelle. Ryhmän ohjaajana toimii Nadja. Ohjelmassa:
2.7. Paperikukka-askartelu
9.7. Neurografiikkaa
16.7. Avaimenperäaskartelua narusta
23.7. tuolijumppaa.

Ulkopelejä Puuemyn pihalla to klo 13.30–15, 2.7.–27.8. Ei 20.8. Leikkimielistä kesäkisailua ulkopelien parissa toiveiden mukaan: mölkkyä, kroketta, sulkapalloa, tikanheittoa, frisbeetä, pentankkia... Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Virpiltä p. 050 310 7981.

Yhteislaulua Puuemyssä to 3.9. klo 13.30–15. Lauletaan yhdessä Singan säestyksellä. Ohjaajana Liza.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa to klo 14–15, jatkuu 13.8. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Yhteistyössä Hirviniityn kanssa. Osoite: Kannusillankatu 4. Lisätietoja Tomilta p. 040 143 4671. Kesätauolla heinäkuun.

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä to klo 13.30–15, jatkuu 20.8. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Kesätauolla heinäkuun.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä to klo 16–20, 13.8. alkaen. 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. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella to klo 16 17.30, 24.9. asti. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Perjantai

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

- **Puuemyn talkoot pe.** arkinen kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot pe klo 10–13.** Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Kässäryhmä Valoemyssä pe klo 12–14, alkaa 14.8. 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. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Emyn musiikkihuoneessa vapaaehtoisin Josefiinan kanssa. Jammaa yhdessä rennolla meiningillä! Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Hyvän mielen luova ryhmä Puuemyssä pe klo 13–14.30, alkaa 7.8. Ryhmässä kokeillaan värejä, kuvien tekemistä ja erilaisia materiaaleja rennolla otteella. Aiempaa kokemusta et tarvitse – tärkeintä on uteliaisuus ja halu pysähtyä hetkeksi. Tekemisen lomassa syntyy usein myös mukavia kohtaamisia, ajatusten vaihtoa ja uusia oivalluksia. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13–15, alkaa 14.8. Puhutaan helppoa suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoittelaan yhdessä. Lisätietoa: sandra.saim@emy.fi, p. 050 310 7983.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Läksyryhmä Valoemyssä pe klo 13–16, Neukkarissa, 14.8. alkaen. Tule mukaan Valoemyn läksyryhmään tekemään omia kouluhommia, projekteja tai muita kodin toimistotöitä, joihin kaipaat vertaistukea tai seuraa. Ryhmään voi tulla itselle sopivaksi ajaksi, eikä myöhästyminen haittaa. Vetäjinä Aalto ja Mikael. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Kävelyä Puuemyssä pe klo 14–14.45. Tehdään pieni kävelylenkki lähiympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Lähtö Puuemyn pihalta. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Ei ennakkoilmoittautumista. Jatkuu koko kesän.

Hyvän Elämän Matka -ryhmä Puuemyssä pe 7.–28.8. klo 14.30–16. Vahvistetaan hyvän elämän ja mielen hyvinvoinnin taitoja yhdessä! Tervetuloa tutkimaan omaa elämänpolkua ja mielen maisemia terapeuttien ja luovien harjoitusten avulla. Ohjaajana sosionomiopiskelija Laura. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Kuntosalin Kannusillanmäen liikuntahallissa pe klo 16–17, jatkuu 7.8. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Kesätauolla heinäkuussa.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä pe klo 16–20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä la 5.9. 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 Sandra p. 050 310 7983.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä la 5.9. klo 14–15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-tapahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Tiedustelut Sandra p. 050 310 7983.

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: sosiaalityö, 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 kaipaivat 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 terveyspalvelut, pelastustoimen palvelut sekä opiskelu- huollon psykologi- ja kuraattoripalvelut Espoon, Hangan, 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 kansalaishahvio, matalan kynnyksen olohu, 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! Aukioloissa 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 jatkuu niin kauan kuin jaettavaa riittää.

Käyntiosoite Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
Postiosoite Timpurinkuja 2, 02650 Espoo
<https://rednet.punainenristi.fi/node/8307>



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

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



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistumme kaikki taitojemme, osaamisemme ja voimiemme mukaan. Ryhmätoimintoja ovat mm. miesten-, valokuvaus-, mitä kuuluu-, kakku- ja käsityöryhmä. Maanantaisin kokoontuu toimintaryhmä vaihtelevin teemoin. Tiistaisin pyörii Masaryhmä Masalan kirkon tiloissa. Kimin käyntiosoite on Eerikintörnä 2 (kerhotila rakennuksen päädysssä), 02400 Kirkkonummi.

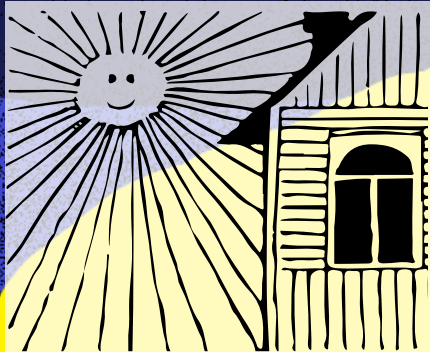
<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190.

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkostojen kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry), olet tiukassa

rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla elävillä Emyn toimintaan osallistuvilla ja Espoossa tai Kauniaisissa asuvilla Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärpejä löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta ja ohjaajilta.



EMY -tiedote



Terveyskuja 2 C
02770 Espoo

